ترجمات

التدريبات العملية
لمساعدة شفاء الرجال ذوي الميول المثلية

د. جيمس فيلان

ترجمة: د. شهاب الدين الهواري





بسم الله الرحمن الرحيم

التدريبات العملية
لمساعدة شفاء الرجال ذوي الميول المثلية

الكتـــــاب: التدريبات العمليـة لمساعـدة شفـاء
الرجال ذوي الميول المثلية
المؤلـــــف: د. جيمس إي فيلان
المترجـــم: د. شهاب الدين الهواري

عدد الصفحات: ١٨٤ صفحة
سنة الطباعـة: ٢٠١٨م
بلـد الطباعـة: بيروت/ لبنان
الطبعـــــة: الأولى

عالم الأدب للبرمجيات والنشر والتوزيع
مؤسسة عربية تعتني بنشر النصوص المترجمة والعربية
في مجالات الثقافة العامة والأدب والعلوم الإنسانية



الهاتف: 00201099938159
البريد الإلكتروني: info@aalamaladab.com
الموقع: www.aalamaladab.com
القاهرة - جمهورية مصر العربية

Title: The practical exercises for men in recovery of same sex attraction (SSA)
Editor: DR. James E Phelan
Translator: DR. ShehabEldeen Elhawary

Pages: 184
Year: 2018
Printerd in: Beirut, Lebanon
Edition: 1

الفهرسة أثناء النشر - إعداد إدارة الشئون الفنية / دار الكتب المصرية:

فيلان، جيمس
التدريبات العملية لمساعدة شفاء الرجال ذوي الميول المثلية /تأليف: د. جيمس إي فيلان، ترجمة: د. شهاب الدين الهواري
القاهرة: عالم الأدب للبرمجيات والنشر والتوزيع، ٢٠١٧م
١٨٤ص، ١٧×٢٤سم.
رقم الإيداع: ٢٠١٧/٢٦٢٢٧

ISBN: 978-977-6539-62-4







المحتويات

الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة

دعاء السكينة[1]

اللهم امنحني السكينة لكي أقبل الأشياء التي لا يمكنني تغييرها، والشجاعة لتغيير الأشياء التي يمكنني تغييرها والحكمة لأعرف الفرق بين الاثنين.

[ساعدني أن أرىٰ الأشياء كما هي] أن أقبل الناس والعالم كما هم وليس كما أريدهم أن يكونوا، وأن أقبل الصعاب وأجتازها للوصول إلىٰ السلام.

ساعدني أن أتغير أنا.

مؤمنًا أنك ذو السلطان، وستفعل كل حسنٍ إن سلمت قلبي وروحي لمشيئتك.

(١) هذا الدعاء متفق عليه بين زمالات التعافي ومجموعات الشفاء علىٰ مستوىٰ العالم. فيما عدا ما بين القوسين.

تـوضيـح

نحن نُدين كافة أشكال الوصم والتمييز علىٰ أساس الجنس أو التوجّه الجنسي، وعليه فهذه الترجمة موجهة للرجال ذوي الميول المثلية غير المرغوبة، أي التي لا تتوافق مع بنيتهم النفسية وصورتهم الذاتية. كما نرفض كافة أشكال التسلّط علىٰ الغير أو تقييد الاختيارات الشخصية.

امتنان

لقد قمت بنشر هذا الكتاب أولًا عام ٢٠٠٦، وهو الآن في طبعته الثانية. لقد ألهمني الكثيرون طيلة الطريق، وأنا ممتن بشدة لهم؛ فقد ساعدت هذه التدريبات الكثير من الرجال ولا زالت. أشكر مجددًا «بوب» و«جو» و«ليندا» للكثير الذي علَّموني إياه. امتناني كذلك لريتشارد فطاقتك قد تجاوزت حد الزمن. أما «شارلز» و«جون ميلر» فشكرًا لكما علىٰ تضحياتكما ولعلكما ترقدان الآن بسلام. شكرًا كذلك لباتي زوجتي وصديقتي والأم الجميلة لابننا، شكرًا لمساعدتي علىٰ إنجاز الأمر. وشكرًا لله فيده التي جعلت من كل ذلك ممكنًا.

عن المؤلف

تلقىٰ چيمس فيلان درجة الدكتوراه في علم النفس من جامعة جنوب كاليفورنيا، ودرجة الماچيستير في العمل الاجتماعي من جامعة ماريوود. وقد حصل علىٰ دبلومة مجلس الاعتماد في العمل الاجتماعي الإكلينيكي (BCD)، وهو مشير دولي معتمد في الخمر والمخدرات (ICADC). وهو -أيضًا- معالج نفسي تابع للجمعية الأمريكية للتحليل النفسي، وعضو منتسب في الصحة النفسية تبعًا للمنظمة الوطنية لتطوير التحليل النفسي (NAAP) ومستشار علمي للمنظمة الأمريكية لأبحاث وعلاج الجنسية المثلية (NARTH).

قالوا عن الكتاب

«لم يترك فيلان –في تدريبات عملية لتعافي الرجال– حجرًا في موضعه دون أن يبحث تحته لمساعدة الرجال لكشف ما يواجهونه في طريق الشفاء وكذلك التعامل معه. فتدريباته دينامية حركية وغنية ومتنوعة. لقد كان عمله استثنائيًّا وضروريًا للرجال المتعافين وكذلك للمعالجين، والمشيرين ورجال الدين وكل من هو جاد في رغبة مساعدة الرجال لتجاوز الميول المثلية».

روبرت ل. ڤازو

معالج أسري وزواجي معتمد

«للأسف، هناك من يعتقد أن تصحيح الميول الجنسية هو ضرب من المحال، لكن حين نضع في حسباننا خبرات عدد لا يحصىٰ من الذين نجحوا في اجتياز الطريق نحو التحقق الجنسي فإن حقيقة أخرىٰ تتكشف لنا. يقدم لنا دليل چيمس فيلان خلاصة هذه التجارب، من خلال سلسلة من التدريبات المعنية بمساعدة الرجال علىٰ فهم الجذور النفسية التي تقف خلف التكيف العاطفي الظاهر في الجنسية المثلية. إن قام رجل باستبطان الدروس المستفادة من هذه التدريبات فغالبًا ما يتبع ذلك تغيّرًا في التوجه الجنسي. هذا الدليل العملي هو مساهمة مباركة للمراجع التي تعالج المثلية غير المرغوبة USSA. وأنا أنصح كلًّا من المشيرين وعملائهم أو المرشدين ومن يخدمونهم لاقتناء نسخهم من هذا الدليل لتطبيقها جنبًا إلىٰ جنب مع برامج التعافي التي يتبعونها بالفعل».

آرثر أ. جولدبرج

الرئيس المشارك لمنظمة چونه JONAH (الطرح اليهودي الجديد البديل عن المثلية)

مؤلف: «نور في المقصورة، التوراة والمثلية والقوة علىٰ الشفاء»

لطالما أكّد بعض رجال الدين والمعالجين علىٰ أن «تغيير الانجذاب المثلي ممكن»، لكن كانت صرخة الفؤاد من أولئك المصارعين من غير المتوافقين مع الجنسية المثلية هي: «أنا أشتاق للتغيير، لكن كيف يمكنني أن أتغير؟!». وأخيرًا، يخبرنا كتاب د. فيلان المحدد، واضح العنوان، والمبتكر ليس فقط أنه بإمكانك التغيير، ولكن أيضًا كيف يمكنك إحداث التغيير، من خلال خطوات مرشدة وواضحة غير مبهمة وكاشفة للذات، والذي يفضل أن يتم تطبيقه تحت إشراف مشير نفسي أو موجه روحي أو مرشد.

أنتون ن. (توني) ماركو

تجمع الجبل الصخري الداعم للتغيير

«إن هذا الدليل هو أداة عملية ومعينة بشكل فائق لكلٍّ من المعالجين والأفراد المكافحين علىٰ حدٍّ سواء. ستكون هذه المواد معينة لقطاع كبير من الأفراد المتعاملين مع قضية الانجذاب المثلي».

بارني سويهارت

رئيس مؤسسة كير CARE المشورية، ومؤسسة ستارت

START (Sexual Transformation And Reformation Together)

فيلادلفيا

«مرجع رائع ... أنصح به بشدة ..»

آلان شامبرز

رئيس منظمة اكسودس الدولية

«وأخيرًا لدينا دليل عملي وعلاجي لكل الرجال الراغبين في الشفاء من الميول المثلية غير المرغوبة USSA، كتاب فيلان «التدريبات العملية لتعافي الرجال من الجنسية المثلية» سيبارك جهود المتعافين خلال رحلتهم نحو الرجولة، وأولئك الذين يرافقونهم في الطريق. لقد طال انتظارنا لهذا المرجع في ترسانة أدواتنا لمساعدة الرجال لاستعادة روح رجولية صحية».

ريتشارد كوهين

مؤلف: «الخروج رجلًا» و«أبناء مثليون آباء غيريين».

رئيس منظمة الشفاء الدولية International Healing Foundation

«هذا الكتاب هو وسيلة عملية رائعة للتعافي من الجنسية المثلية؛ فهو مليء بالتدريبات المحددة من خبير يعرف ما يتحدث عنه. تم تصميم كل تدريب لمعالجة مشكلة اعتادت علىٰ الظهور لدىٰ الأفراد الذين يخوضون رحلة التعافي. ويشمل ذلك «إصلاح الحدود النفسية المخترقة» عبر التعامل مع الأمهات شديدات التدخل، «مواجهة المسيئين» من خلال كتابة خطابات يمكن إرسالها أو لا، و«تقييم درجة إدمانك للجنس» من خلال مخطط نافع سيساعد مستخدميه علىٰ تقييم وإدارة إدمانهم للجنس. فهو مورد طال انتظاره.!»

د. چيرالد شونوولف

مؤلف: «١٠١ من النجاحات العلاجية»

مدير مركز التعايش بنيويورك

«تمارين مُبصّرة ومتحدية ستساعد الرجال حول العالم ممن يرغبون في النمو خارج بوتقة الانجذابات المثلية غير المرغوبة، واستعادة فطرة الله لهم بالغيرية».

ايلين سيليدور بيرك

الرئيس المشارك لمنظمة چونه JONAH (الطرح اليهودي الجديد البديل عن المثلية)

«يسد هذا الكتاب ثغرة لدىٰ كل المعالجين في مجال الصحة النفسية لأنه إن استُعمِل -جنبًا إلىٰ جنب- مع الجهود العلاجية الفردية فمن شأنه أن يتيح أسلوبًا يقارب المهارات العلاجية لمعالجي الميول المثلية أنفسهم. بمعونة هذا الدليل يمكن للمعالجين أن يقوموا بما يستلزم سنواتٍ من التدريب، وإنه لمن البخس أن أقول إنه مجرد «إضافة محبذة إلىٰ العلاج النفسي للمثلية».

صامويل أ. نيجرو

طبيب نفسي بكليفلاند هايتس

«يعتبر استرجاع الفرد لملكيته لذاته هو مبدأ أساسي لشفاء المثلية. وقد منحنا د. فيلان عونًا لعملية التغيير من خلال إرشاداته لجعل ما هو ذاتي موضوعيًا، من أجل تحويل الانفعالات إلىٰ استجابات».

د. چوزيف نيكولوسي

مؤلف: العلاج الإصلاحي لمثلية الرجال

الرئيس السابق لمؤسسة نارث NARTH للعلاج الإصلاحي

مقدمة الترجمة

«لم أر واحدًا أو اثنين أو ثلاثة فقط بل المئات ممن نجحوا في استعدال ميولهم الجنسية وعاشوا حياة غيرية سويّة»[1].

نيكولاس كامنجس

الرئيس السابق للجمعية النفسية الأمريكية APA

تعد قضية الجنسية المثلية واحدة من الإشكالات التي لم يبدأ الجدل حولها فقط منذ سبعينيات القرن الماضي بل منذ قدم التاريخ، ولا يبدو أن ذلك الجدل في طريقه للأفول، ويمكن تعريف **الجنسية المثلية** بأنها: نمطٌ ثابت ومستمر من الانجذاب الجنسي أو الرومانسي لأفراد من نفس الجنس، في حالة من السواء النفسي والعقلي. فتشخيص الجنسية المثلية يشترط:

(١) ثبات النمط الحياتي فلا يدخل فيها الانجذابات العابرة أو المؤقتة.

(٢) أن يكون الانجذاب جنسيًا أو رومانسيًا؛ فمشاعر الود والتعلق العاطفي لا تدخل هنا.

(٣) حالة من السواء النفسي؛ فلا بد من استبعاد اضطراب الوسواس القهري؛ لأن هناك وسواس بالمثلية.

(٤) السواء العقلي فلا بد من استبعاد أي سمات ذهانية قبل الحديث عن الميل الجنسي.

وكذلك ينبغي التفرقة بين الجنس Sex والنوع Gender والتوجه الجنسي

---

(١) في مقابلته ضمن وثائقي حراسة العائلة Family watch.

Orientation والتعبير النوعي Expression؛ فالجنس هو المحدِّد البيولوجي وتحدده الأعضاء الجنسية الداخلية والظاهرة، بينما النوع هو الهوية التي يرىٰ الشخص نفسه داخلها ويحدِّدها التصور النفسي الذاتي، أما التوجه الجنسي فهو الموضوع الخارجي الذي تتوجه له الشهوة والعاطفة الرومانسية، وأخيرًا نعني بالتعبير الجنسي ما يظهر علىٰ الفرد من تعبيرات ذكورية أو أنثوية في التعامل أو البنية الجسدية. والمهم هنا إدراك أنه لا ترابط بين أي عامل من هذه الأربعة مع الآخر، فقد يكون هناك ذكر جنسي بهوية أنثوية [مضطربي الهوية] أو ذكر جنسي وبهوية ذكورية لكن تعبيره أنثوي في السلوك أو التعامل أو التصرّف.

وقد مر التعامل مع الجنسية المثلية بثلاث موجات، الموجة الأولىٰ في العصور القديمة إذ شغلت قضية المثلية اهتمام الكثيرين في اليونان وقريتي سدوم وعمورة في شمال الجزيرة العربية، وكذلك في مصر وبلاد فارس حيث كانت نمطًا مجتمعيًا مقبولًا بشكلٍ ما، ثم جاء التوجيه الرسالي والتشريعي لرفض كافة أنماط وصور الحياة المثلية، واتفقت علىٰ ذلك الرسالات الإبراهيمية الثلاث. وظلت هذه القضية محل جدل حاضرة غائبة في البنيان الإنساني، حيث تم تناولها من منظور ديني كتابي، ولعل كتاب «الداء والدواء» لابن قيم الجوزية هو من أوائل المعالجات للمثلية كنوع من التعلّق المرضي بالآخر، وهو معالجة جيدة في إطار التصور المعرفي المتاح حينها عن المشكلة.

الموجة الثانية كانت في القرن التاسع عشر حيث توالدت عدة مقاربات لتصور وفهم المشكلة، كان أهمها التصور التحليلي في ضوء مقالات فرويد؛ إذ تصورها علىٰ أنها ارتكاس/ انقلاب في الموضوع الذي تتوجّه له الطاقة الجنسيّة، ووضع عدة فرضيات لتفسير نشوئها، وتم معالجتها بالتحليل النفسي. واستعمل البعض التنويم الإيحائي كما كانت هناك ممارسات خاطئة لعلاجها بالتنفير من خلال الصعق والإيذاء.

الموجة الثالثة جاءت في النصف الثاني من القرن العشرين حيث استمر الوضع علىٰ هذا الأمر، باعتبار الجنسية المثلية اضطرابًا يستلزم العلاج حتىٰ ظهور جماعات الضغط المثلية في أمريكا، والتي كان من نتيجتها رفع المثلية من

الدليل الإحصائي والتشخيصي عام ١٩٧٣م. من بعد ذلك تداخلت الآراء الدينية التي تضغط لنفي أي بعد بيولوچي واعتبار المثلية اختيارًا حرًّا للفرد، في مقابل الآراء الداعمة للمثلية والتي تضغط لنفي أي بعد نفسي تشوئي واعتبارها حتمٌ وراثي محدد بفعل الچينات. ولا أرغب في التطرّق إلىٰ هذا الجدال، وما أميل إليه هو أنها خليط من التأثير الهرموني والبيولوچي الذي ينتج عنه قالب قابل لاستقبال البيئة وتفاعلات التنشئة وتجارب الطفولة لينتج عن كل ذلك ميولًا لأفراد من نفس الجنس. وهو الأمر ذاته مع الإدمانات والاضطرابات الأخرىٰ حيث يولد الفرد باستعداد نفسي لتطوير الاضطراب، لكن لا يكفي هذا الاستعداد وحده لظهوره توجهًا وسلوكًا بعيدًا عن تفاعلات البيئة.

وتعتبر المنظمة الأمريكية لأبحاث وعلاج المثلية NARTH تحت قيادة د. چوزيف نيكولوسي ومجموعة من الأطباء النفسيين والمعالجين، هي أول منظمة تحمل توجهًا علاجيًّا للمثلية بدون مرجعية دينية، وقد صاغت فرضيتها تحت نظرية التوجه الإصلاحي، وتنظر إلىٰ الميول المثلية علىٰ أنها نتيجة دفاعات نفسية ضد تفاعلات بيئة التنشئة من العلاقة بين الطفل والوالدين ثم بين الطفل والأقران، مع دور الإساءات النفسية والجنسية، فهي إذن تعبير لا واعي عن احتياج حقيقي، وفي نفس الإطار ينظر ريتشارد كوهين إلىٰ أن شفاء الجروح والإساءات النفسية من نفس الجنس ومن الجنس الآخر ينبغي أن يتبعها تغير في الميول المثلية، ووصولًا إلىٰ مجموعات الدعم الذاتي مثل أخوية مانز وهي تضع استعدال الميول هدفًا أساسيًّا يمكن تحقيقه من خلال أربعة أهداف وسيطة هي تحقيق هوية الرجل بتبني رؤية ذاتية للفرد عن نفسه كواحد من الرجال، والتواصل مع المشاعر وقبولها والتعبير عنها، واستكشاف الاحتياجات والعمل علىٰ إشباعها، ثم إصلاح الجانب الروحي من خلال التعرف علىٰ الله بشكل جديد بعيدًا عن إسقاطات التربية والبيئة، وممارسة أسلوب التسليم لقوة أعظم مُحِبَّة وراعية، حيث نجد اضطراب العلاقة مع الله كصورة من اضطراب العلاقة مع الآخر -وخاصة الآخر ممثل السلطة- نمطًا شائعًا جدًّا لدىٰ ذوي الميل المثلي، وتتخذ إما صورة البعد والمجافاة، أو التدين المرضي القهري كرد فعل ضد حمل ثقيل من الشعور بالذنب والخزي.

وبالنسبة إليَّ فقد بدأ اهتمامي بهذه القضية منذ ست سنوات حين قرأت كلمات حقيقية حارة لمكافح في طريق التعافي من المثلية وأود أن أنقلها نصًّا:

«أتصدع كجبلٍ ينهار من فرط ما أَلَمَّ بي من أحزان، تأكلني نيران خوفي وحيرتي، وتضربني أمطار حزني وغربتي، وتساندني حصواتٌ من رغبةٍ في التغير إلىٰ الأفضل. أتداعىٰ كبيتٍ خربٍ آيل للسقوط، وأتأرجح كثوبٍ مهلهل تتلاعب به زوابع الخريف. تبًّا لذلك العالم الذي لا يُدرك ألمًا في نفسٍ حزينة، يتركها كأن لم تكن يومًا جزءًا منه، ويرمي بها لوحوش الأحزان الجائعة لتنهشها ولا يكترث، وحين يحس للحظة أنه أهمل شيئًا ما قد يكون مهمًّا يكون هيهات، فات الأوان، وضاع الشيء في دروب النسيان. يمزقني ذلك الصراع الداخلي بيني وبين نفسي، مَن الحق ومن الباطل؟ من الذي يستحق الشفقة ومن الذي يستحق القتل؟ أنا لا أشفع لصوت الظلام في داخلي الذي يخشىٰ أن تضيء في قلبي شمعة، ولكني أستغيث كي تجد الشمعة شرارةً تشعلها».

وقد عزمت من حينها علىٰ أن أساعد في إشعال شرارة هذه الشمعة، من خلال سلسلتين من المقالات والاستشارات وتوفير الموارد المُعِينة. ومنذ أن وقعت عيني علىٰ هذا الدليل الرائع أدركت أن تقديمه للمكافح العربي ضد الميول المثلية هو هدية سيفرح بها الكثيرون ويتلقفونها ببهجة حقيقية، لكن الخوف الذي يساورني أن يدفعهم الحماس إلىٰ التهام الكتاب قراءةً، فيتحول إلىٰ «يا للروعة.. لقد كان كتابًا جيدًا، ماذا بعد؟!».

الجنسية المثلية وإدمان الجنس

إدمان الجنس هو خروج السلوك الجنسي عن حد الاعتياد أو الاختيار ودخوله إلىٰ القهر والإلحاح، مع بذل الجهد والوقت لتنفيذه، ويحتاج إلىٰ عدة اشتراطات للحكم، وهناك الكثيرين جدًّا من المختصّين ممن يعتبرون إدمان الجنس اضطرابًا حقيقيًّا وإن لم يكن مشمولًا في الدليل التشخيصي والإحصائي للطب النفسي في طبعته الخامسة DSM[5] وهو المرجع الرئيس للتشخيص النفسي.

تنقسم الجنسية المثلية إلىٰ شقّين، الميول المثلية والسلوك المثلي، فمجرّد الميل المثلي لا يدخل أصلًا في هذا النقاش، لكن السلوك المثلي قد يدخل في

تعريف الإدمان بل هو الشائع، وهنا نحتاج إلىٰ مناقشة مصطلحين مهمين: «درجات الإدمان» و«مراحل التعافي من الإدمان».

درجات الإدمان:

١- درجة الانشغال (التخيّل والتفكير بالأمر).

٢- إعداد الطقس (كل ما يقوم الفرد بتهيئته قبل الدخول في السلوك من الرفقة أو الأشياء أو البيئة المحيطة وهكذا).

٣- السلوك القهري (ممارسة السلوك نفسه).

٤- الإحباط والخزي.

وأما مراحل التعافي فهي المراحل التي يعبرها المتعافي أثناء عملية التغيير[1]، وهي:

١- مرحلة ما قبل الاعتبار Precontemplation phase

في هذه المرحلة لا يكون التغيير خيارًا مطروحًا، حيث لا يعتبره الفرد مشكلًا أصلًا. ويتسم فيها الفرد بأربع صفات: الشك والتراخي والمقاومة والاستسلام.

٢- مرحلة التفكّر Contemplation Phase

في هذه المرحلة يبدء الشخص بالوعي بأهمية التغيير ويميل إلىٰ التفكير فيه واعتباره لكن لا يزال قدمه متعلّقة بالسلوك. وهنا تكمن أهمية مقابلات الدافعية.

٣- مرحلة العزم Determination phase

وفيها ترجح كفّة التغيير ويميل الفرد إلىٰ اتخاذ قرار في المستقبل القريب.

٤- مرحلة التنفيذ Action phase

وفيها يكون الفرد قد اتخذ قرارًا بالفعل، وبدأت بعض التغييرات تطرأ علىٰ حياته.

---

(١) لتفصيل أكبر راجع مقال: شهاب الدين الهواري، مراحل التغيير والتعافي من السلوكيات الإدمانية. موقع صحتك.

٥- مرحلة الاستدامة أو الاستمرارية Maintainance

وفيها يتم تدعيم التعافي ومنع الانتكاس، وفي الغالب تكون مدة هذه المرحلة من ستة أشهر وحتىٰ خمس سنوات.

٦- مرحلة الإنهاء بالانتكاس أو التعافي الصلب Termination

ويرىٰ كثير من مختصّي علاج الإدمانات أن أغلب الأفراد يمرون في متوسّط خمس إلىٰ سبع دوائر من المراحل الخمس السابقة قبل الاستقرار في مرحلة التعافي الصلب.

استعمال الدليل

لقد اعتدت بينما أقوم بتدريب الشباب علىٰ منهج مانز علىٰ أن أطلب منهم أن يقطعوا عهدًا بألا ينتقلوا إلىٰ الفصل التالي حتىٰ نتفق سويًا أننا انتهينا من الفصل الحالي تدريًا وتطبيقًا. لأن العبرة ليست بالوصول إلىٰ نهاية الدليل وإنما بتحقيق أقصىٰ استفادة ممكنة. ولذلك فلا بأس أن يستغرق منك التدريب الواحد أسبوعًا كاملًا أو أقل أو أكثر، المهم أن تقوم به بشكل حقيقي وعميق مرة وللأبد!

وأؤكد هنا أن مصطلح التعافي لا يقصد به نفس المعنىٰ العام، فليست هناك صورة سابقة لنستعيدها، وإنما هو نمو، شفاء، أو تصحيح مسار يتطلب الحفاظ علىٰ قدرٍ مقبول من الدافعية. وبالرغم من أن هذا الكتاب تم تصميمه كمنهج لتطبيقه داخل عملية المشورة أو العلاج النفسي، فإنه إن لم يتوفّر ذلك فيمكنك الاستعانة بصديق أكبر كمرشد لك وسيأتي تفصيل هذه الخطوة بعد ذلك، كما أنه لا ينبغي أن تبدأ في هذا الكتاب قبل تحقيق خطوة مبدأية من الامتناع عن كافة صور وأشكال السلوك المثلي[١]؛ فلا معنىٰ مطلقًا أن تسير في طريقين متضادين معًا؛ لأن المحصلة ليست صفرًا، بل سلبًا إذ ستظن أن الكتاب ليس بذي نفعٍ لك، والحقيقة أنك أضعت أثره سدىٰ!

---

(١) يمكن الاستعانة بزمالة مدمني الجنس المجهولين SA لتحقيق هذا الهدف.

فما ينبغي فهمه هو أن التشافي من الجنسية المثلية ليس عملية سنقوم بإجرائها وننتهي، وإنما عملية تحول شخصي ونفسي كاملة، أشبه ما تكون بالدخول في طور اليرقة من حياة الفراشة أو عبور الجنين لعنق الرحم، لا مجال للتراجع وإلا ستعلق اليرقة في لفافتها، ويختنق الوليد قبل أن يرىٰ الحياة.

يقول جبران: «لا تعش نصف حياة، ولا تمت نصف موت، لا تختر نصف حل، ولا تقف في منتصف الحقيقة، لا تحلم نصف حلم، ولا تتعلق بنصف أمل، . . . . ، النصف هو حياة لم تعشها، وهو كلمة لم تقلها، . . . . ، النصف هو أن تصل وأن لا تصل، أن تعمل وأن لا تعمل. . النصف هو أنت، عندما لا تكون أنت. . لأنك لم تعرف من أنت، النصف هو أن لا تعرف من أنت. . نصف شربة لن تروي ظمأك، ونصف وجبة لن تشبع جوعك، نصف طريق لن يوصلك إلىٰ أي مكان، ونصف فكرة لن تعطي لك نتيجة. النصف هو لحظة عجزك وأنت لست بعاجز. . لأنك لست نصف إنسان. أنت إنسان وجدت كي تعيش الحياة، وليس كي تعيش نصف حياة».

هناك بعض الموارد العظيمة التي تم نقلها للعربية، مثل: «الرجولة إنجاز»، و«منهج مانز»، و«رجولة قلب» و«بداية الرحلة»، لكن لا يزال هناك قصور حقيقي في نقل الموارد المتاحة في اللغة الإنجليزية والموجَّهة في كثير منها للمساعدة الذاتية، ومن ثمَّ تقديم ذلك للفرد العربي الذي يواجه بمفرده تجهيلًا مجتمعيًا ومعاناة ذاتية، ورجائي أن يُشْعِل أحدهم شمعة أخرىٰ في هذا الطريق المظلم.

امتنان

عظيم امتناني لله، فبتيسيره تم كل شيء، ثم لأساتذتي هـ. جبر، وس. طلعت، وع. عسكر؛ لما أولوه لي من التصديق والدعم والمعونة المستمرة والصادقة، إليك يا خالد فروحك الطيبة وعزيمتك الصادقة وإخلاصك لمن حولك وما حولك يلهمني كل حين، إلىٰ أ. أحمد سالم لمعونته لتيسير خروج هذا العمل للنور، وإلىٰ أسماء وإسراء وأحمد وحسن وعمرو وريم فبدون جهدكم في مراجعة نص الترجمة معي لتأخرت الكثير، ولعائلتي وإخوتي فأنتم تعنون لي الكثير.

تنبيهات تخص عمل الترجمة

قد أنحرف عن استعمال لفظةٍ أدقّ إلىٰ لفظة أقل فصاحة أو دقة لكونها أقرب إلىٰ فهم وذهن القارئ العادي، كذلك الهوامش هي من إضافتي. في هذه الترجمة قد يتم استعمال مصطلحات مثل التعافي والعلاج والاستعدال والإصلاح، وعليه ينبغي الانتباه إلىٰ أن تصوّر منهج العلاج الإصلاحي هو أن إصلاح الميول المثلية هو عملية نمو وليس تعافي أو شفاء بالمعنىٰ المتبادر للذهن أو المستعمل في أدبيات الإدمان.

وأخيرًا، فهذا الدليل مجهود بشري؛ فضلًا، إن وجدت قصورًا في ناحية، ثغرة لم يتم معالجتها، نقطة تم إغفالها، فرجائي أن تحقق هذه الترجمة مرادها، وأن تصلني مراجعتك لهذه الترجمة، تعليقًا وتنبيهًا وتصحيحًا، لتشارك معي في المجهود وراسلني علىٰ البريد الإليكتروني.

في النهاية، رجائي أن تجد السلام والمعونة في طريقك، وأن تتكلل جهودك بالنجاح!

شهاب الدين الهواري

طبيب ومشير نفسي

عضو الجمعية الأمريكية للطب النفسي APA

عضو الجمعية المصرية لطب الجنس وجراحاته ESSMS

Shehabeldeen90@icloud.com

تدريبات مقترحة لموضوعات متعددة

الإساءة

١٠، ١٢، ١٣، ١٤، ١٩، ٣٩، ٦٤، ٦٧، ٧٣، ٧٧

الغضب

٤٥، ٤٩، ٥٠، ٥١

التقييم

٢، ٣، ١٢، ١٧، ١٨، ٣٥، ٣٧، ٧٢

التعديل السلوكي

١، ٥، ٦، ٢٠، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٣٤، ٥٤

التعديل المعرفي

٢٢، ٢٣، ٢٤، ٣١، ٣٢، ٣٦، ٥٣

العائلة

٢، ٣، ١٠، ٢١، ٦٠، ٦١، ٦٢، ٦٣

المشاعر

١٩، ٢١، ٣٣، ٤٧، ٥٢، ٧٠

الجروح من الجنس الآخر

١٠، ١٥، ٢١، ٢٦، ٥٧، ٥٩، ٦٥، ٧٩

الوقاية

٧، ٨، ١١، ٢٦، ٣٠، ٤٨، ٥٤، ٧١

شفاء العلاقات

٤، ٧، ٩، ١١، ٢٦، ٢٩، ٧٩

الجروح من نفس الجنس

١٠، ١٦، ٢١، ٢٦، ٥٩، ٦٥، ٧٣

البعد الجنسي/ الجنسية

٥، ٦، ١٧، ١٨، ٢٠، ٢٣، ٢٤، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٦٤

مقدمة المؤلف

لقد قمت بتطوير هذا الدليل العملي بينما أضعك أنت -الرجل الذي علىٰ طريق التعافي من الجنسية المثلية- في بؤرة ذهني. ولقد حققت الكثير من النجاحات بتطبيق هذه التدريبات طيلة اثني عشر عامًا عملت فيها مع رجالٍ مثلك. ستجد أن هذه التدريبات موجهة إلىٰ التعديل السلوكي وكذلك تنظيم المشاعر. ولم أقصد أن يكون هذا الكتاب كدليل للمساعدة الذاتية، ولكن كمنهج مساعد لك في عملية المشورة أو الإرشاد، فالوضع الأمثل لتطبيق هذه التدريبات هو مع شخص آخر، قد يكون هذا الأخر هو مشيرك أو مرشدك[١] أو رجل الدين المدرَّب علىٰ التعامل مع التعافي من الجنسية المثلية والمتفهّم لها.

تعد عملية الإرشاد في غاية الأهمية للتعافي من الجنسية المثلية، بغض النظر عن عمرك. فقد اعتبر المعالج النفسي د. چوزيف نيكولوسي[٢] أن الجنسية المثلية في حقيقتها هي جنسنة للاحتياج الطبيعي إلىٰ مرشد، بل يذهب إلىٰ القول بأن الممارسة المثلية هي استغلال شخص لآخر. وعلىٰ النقيض، فإن الإرشاد لا يقوم علىٰ الاستغلال الجنسي من فرد لآخر وإنما يتضمن علاقة حقيقية ونافعة. وعلىٰ نفس المسار يقف ريتشارد كوهين[٣] ليشرح الجوانب العملية من مسألة الإرشاد في كتابه: «الخروج رجلًا، فهم وشفاء المثلية»[٤]. وأنا أرشّح لك أن

(١) مرشد: هي الترجمة المختارة لـ (Mentor)، وسيأتي شرحها في تدريب ٤.

(2) Nicolosi, J. Reparative therapy of male homosexuality.

(3) Cohen, R. Head of International Healing Foundation IHF.

(4) Cohen, R. Coming out straight: Understanding and healing of homosexuality.

تتبع الخطوات الإرشادية في هذا الكتاب للقيام بعملية الإرشاد. لا ينبغي عليك أن تسير وحيدًا في طريق التعافي.

ينبغي أن تكون قد تأسست بشكل مبدئي في التعافي قبل أن تبدأ في استعمال هذا الكتاب، ولا بد أن تكون لديك دوافع حقيقية للتغيير، وأن يكون لديك العزم علىٰ التزام الطريق؛ لأنك ما لم تكن كذلك، فلن يحالفك النجاح. هذه التدريبات ستمثّل اختبارًا حقيقيًّا لعملية شفائك. لقد تكلّف إنتاج فيلم Titanic في عام ١٩٩٧م ما يزيد عن الـ ٢٠٠ مليون دولار، ما جعله أكثر الأفلام تكلفة علىٰ سبيل الإطلاق، لكنه حصد أرباح فاقت الـ ٨ تريليون دولار! سيستهلك التعافي منك الكثير من الوقت والجهد، لكن علىٰ المدىٰ الطويل، ستجد أنه استحق ذلك. فمثل فيلم تايتانك كلما استثمرت فيه كلما حصدت المزيد.

ستجد هنا العديد من التدريبات، فانتبه ألا تشغلك كثرتها. ولكن توغّل فيها برفق، عالج كل واحدٍ منها بتأنٍّ، ولقد قمت بتضمين ***قراءات مقترحة وقائمة موارد*** من شأنها أن تعينك علىٰ توسيع شبكة دعمك. ستجد أنه من الأيسر الاستعانة بمذكرة خارجية إذ إن المساحة المخصصة داخل الدليل قد لا تتسع للقدر المطلوب من التدريب.

أنصحك أن تبدأ في كل مرة بـ «التدريب المبدئي» ثم تنتقل للتدريب الآخر الذي نويت القيام به، قد تستغرق منك بعض التدريبات مدة قصيرة، لكن بعضها قد يستغرق أيامًا وأسابيع أو شهورًا لاستكماله؛ فكن صبورًا. ولقد عنونت كل مجموعة تدريبات تحت قسم جانبي لأجعل من السهل عليك اختيار التدريب الذي ستتناوله للعمل عليه. رجاءً الانتباه إلىٰ أن ترتيب التدريبات غير ذي معنىً علىٰ سبيل الإطلاق.

وفي النهاية، أرجو لك النجاح في رحلة الشفاء.

التدريب المبدئي: قم بإعداد المسرح

مخطط التعافي اليومي

إن التعافي من الميول المثلية هو معركة قاسية؛ كل يوم هو بداية جديدة وعليك فيه أن تخصص وقتًا لممارسة تعافيك. وأنا أسمي ذلك بإعداد المسرح، كيف ينبغي أن يكون الأمر؟ .. الأمر ببساطة في أن تسأل نفسك: «ما الذي سأفعله اليوم من أجل العمل علىٰ التعافي؟!» إنه الالتزام بخطة، وهو شبيه للمقولة: «إذا فشلت في التخطيط، فقد خططت للفشل!».

ولأن كل فردٍ مختلف، فنتيجة هذا التمرين بالذات قد تبدو مختلفة بحسب كل شخص، وهو أسلوب مزدوج المراحل: ١- أن تستيقظ لتسأل نفسك: «ما الذي سأفعله اليوم لمساندة تعافيَّ الخاص؟»، ٢- «ما الأدوات التي أحتاجها؟!». أدواتك قد تكون مجموعة من الأشخاص، الأشياء و/أو الأماكن، إنها الكيفية التي من خلالها ستضع رغبتك في التعافي في موضع العمل. أرجو لك النجاح الباهر.

١- ما الذي سأفعله اليوم للعمل علىٰ تعافيَّ؟

٢- ما الأدوات التي أحتاجها؟

٣- ما هي خطتي لتنفيذ ذلك؟ ما الأنشطة التي سأعمل عليها اليوم؟

تدريب ١ ، المتابعة اليومية

من المهم متابعة مدىٰ شدة الميول المثلية في الخطوات الأولىٰ من التعافي، فمن شأن ذلك أن يساعدك علىٰ معرفة أين تقف، ومتابعة الأنماط والتوجهات Patterns and trends . وهذا المخطط اليومي هو أداة رائعة لاستعمالها ومدارستها مع شخص آخر.

وإليك كيفية التطبيق:

في نهاية كل يوم، خذ وقتك لمراجعة شدة الميول المثلية التي اختبرتها علىٰ مدار اليوم، وقم بإعداد متدرِّج يتراوح من صفر إلىٰ عشرة، حيث ١٠ تعني المشكلة في أسوء حالاتها، وصفر تعني «لا مشكلة علىٰ الإطلاق». قم بوضع الأرقام علىٰ نموذج المخطط التالي لكل يوم، ثم قم بملاحظة ما قمت به خلال اليوم لتكون الدرجة كما دونتها في المخطط بنهاية اليوم.

١٠							
٩							
٨							
٧							
٦							
٥							
٤							
٣							
٢							
١							
٠							
	يوم ١	يوم ٢	يوم ٣	يوم ٤	يوم ٥	يوم ٦	يوم ٧

تدريب ٢، أكمل استبيان «كوهين»

أكمل الاستبيان التالي والموجود بكتاب «ريتشارد كوهين»: «الخروج رجلًا، عن فهم وعلاج المثلية»[1]. وهو استبيان مفيد لأجل مساعدتك علىٰ التفكير في مُركَّبك الأسري ونمط التنشئة في طفولتك. قم بمناقشة ذلك مع شخصٍ ما ممن يشاركونك التعافي، وقم باستعمال مذكرة خاصّة أو أوراق مفردة للإجابة عنه:

أ- صف علاقتك بوالدك، سابقًا (من أول ذكرىٰ يمكنك استرجاعها) وحاليًّا (تفاعلك الحالي معه).

ب- صف شخصية الوالد، سابقًا وحاليًّا.

ت- صف تعليم الوالد، تاريخه الوظيفي، وتاريخه الديني الروحي.

ث- صف علاقتك بوالدتك، سابقًا (من أول ذكرىٰ يمكنك استرجاعها) وحاليًّا (تفاعلك الحالي معها).

ج- صف شخصية الوالدة، سابقًا وحاليًّا.

ح صف تعليم الوالدة، تاريخها الوظيفي، وتاريخها الديني الروحي.

خ- صف العلاقة بين الوالد والوالدة، سابقًا وحاليًّا.

د- صف علاقتك بإخوتك -إن كان لديك إخوة-، سابقًا وحاليًّا.

ذ- صف شخصية إخوتك.

ر- صف علاقتك بأي شخصية أخرىٰ ذات أهمية داخل أو خارج بنية العائلة: الجد أو الجدة، أبناء العمومة أو الأخوال، الجيران، أو الأبوين بالنسب (زوج الأم أو زوجة الأب).

ز- ماذا كان دورك داخل العائلة؟ (البطل/ مصدر الفخر، مُرْضِي الآخرين، البهلوان، الثوري، الزوج البديل، الابن المفضل، الراعي، الوحيد، كبش الفداء، المفاوض/ صانع السلام).

---

(1) Richard Cohen; Coming out straight, Understanding and healing homosexuality.

س- صف تاريخك الدراسي من الناحية التعليمية والتواصل الاجتماعي، سابقًا وحاليًا.

ش- صف تاريخك الجنسي، من أول ذكرىٰ يمكنك استرجاعها وحتىٰ اليوم.

ويشمل ذلك كل ما له علاقة بالجنس والحياة الجنسية، داخل أو خارج الأسرة. متىٰ بدأت المشاعر والرغبات المثلية في الظهور؟

ص- صف تخيلاتك الجنسية، سابقًا وحاليًا وما إذا كانت تطورت عبر السنين، وما نمط الشخصيات التي تنجذب إليها؟ ما هي سماته أو سماتها المميزة: المادية والشخصية؟ ما الأنشطة الجنسية التي مارستها وفي أي بيئة محيطة؟

ض- صف تاريخك الروحي والديني، سابقًا وحاليًا.

ط- صف نفسك، كيف ترىٰ نفسك اليوم؟

ظ- دوِّن أية أمور ذات أهمية تتعلق بحياتك وأسرتك لم تكن مشمولة بهذا الاستبيان، ويشمل ذلك الجوانب الصحية، والزواجية، وعلاقات خارج الزواج، شؤون العمل، والجوانب المالية، وما إذا كان هناك توجه سابق للعلاج.

ع- فضلًا، قم بتدوين أهدافك من العلاج.

تدريب ٣، أكمل استبيان «ڤان دن آردڤيج»

١- صف علاقتك العاطفية مع والدك في مرحلة التنشئة، أي من السمات التالية تجدها منطبقة عليها: ودية، مشجعة، تماهي/توحّد، إلخ؟ أم بُعد، نقد، رفض، خوف، بغض، انتقاص؟ أم شغف واعي للحصول علىٰ عاطفته واهتمامه و..؟ اكتب الصفة/ الصفات التي تجدها متوافقة معك، أو أضف سمات أخرىٰ لم تُذكر في هذا الملخص المختصر. قد يكون من المفيد أن تفصل مراحل النضج، كأن تقول «قبل البلوغ ... (حتىٰ عمر ١٢-١٤ سنة) كان علاقتنا .... لكن بعد ذلك ....»

٢- ما الصورة التي أظن أن والدي (خاصة في مرحلة المراهقة والبلوغ) كان يراني بها؟ قد تكون الإجابة: لقد وجدني غير جدير بالاهتمام، كان يضعني في منزلة دون إخوتي، أو كان معجبًا بي أو يفضلني عن البقية ... إلخ.

٣- صف علاقتك بوالدك حاليًا، وكيف تتصرف أنت معه، علىٰ سبيل المثال: هل تجدك قريبًا منه، صديقًا له، علىٰ راحتك معه، محترمًا له ومعه، إلخ. أم: عدائيًا وشجاريًا ومتوترًا، سهل الاستثارة ومترقبًا خائفًا بعيدًا باردًا متعاليًا رافضًا أو تنافسيًا .. إلخ. دوِّن الصفات التي ترىٰ أنها تناسبك بشكل أفضل.

٤- صف علاقتك بوالدتك وعلاقتها معك في فترة التنشئة والبلوغ (قد يكون من الأفضل تقسيم الإجابة). هل كانت ودية دافئة قريبة وبأريحية، .. إلخ. أم كانت خانقة مخيفة وبعيدة وباردة و.. إلخ. حدِّدْ إجابتك ودوِّنْ الصفات التي ترىٰ أنها تناسبك بشكل أفضل.

٥- كيف ترىٰ اعتبار والدتك لك في مرحلة الطفولة والمراهقة؟ ماذا كانت وجهة نظرها عنك؟ علىٰ سبيل المثال: هل كانت تراك مجرد شخص «عادي» كالطفل الذي كنته في الحقيقة أم كانت تضعك في منزلة خاصة؟ كصديقها المقرب، طفلها المدلل/المفضل، الطفل المثالي، .. إلخ؟

٦- صف علاقتك الحالية مع والدتك (كما في سؤال ٣).

٧- بأي نمط كان يربيك أبوك (جدك، زوج والدتك)؟ علىٰ سبيل المثال: بتوجه الحماية، التشجيع، النظام، الحرية، الثقة، الاعتماد، أم بتوجه الطلب والضبط والنقد، بطريقة حازمة أم حانية لطيفة مدللة طفولية؟ ضع من عندك أي صفة تراها أنسب لك ولم تُذكر في هذه القائمة.

٨- ما الطريقة التي تعاملت معك بها والدتك في التربية؟ (راجع سؤال ٧)

٩- كيف كان يراك والدك ويعاملك حين كان الأمر متعلقًا بهويتك الجنسية؟ بتشجيع وتقدير كولد حقيقي، أم بقليل من التقدير والاحترام بنقد وازدراء.. إلخ؟

١٠- كيف كانت تراك والدتك وتعاملك حين كان الأمر متعلقًا بهويتك الجنسية؟ (راجع سؤال ٩)

١١- ما ترتيبك من ناحية المولد بين إخوتك (الطفل الوحيد، الأول/الثاني/الأخير بين ... أبناء)؟ وكيف ترىٰ أثر ذلك علىٰ موقعك النفسي وطريقة التعامل معك من الأسرة؟ طفل «آخر العنقود» قد يتم التعامل معه بحماية أو تدليل، الولد الوحيد بين عدة بنات سيتم معاملته بشكل مختلف عن الطفل الأكبر لعدة صبيان، وهكذا ..

١٢- كيف ترىٰ نفسك مقارنةً بإخوتك من نفس جنسك؟ كمفضل من الأب والأم، كـ «أفضل» في صفة أو كفاءة ما، أم أقل قيمة؟

١٣- كيف ترىٰ درجة ذكورتك مقارنةً بإخوتك من نفس جنسك؟

١٤- هل كان لديك أصدقاء من نفس جنسك في الطفولة؟ أين كان موضعك بين رفاقك من نفس الجنس؟ علىٰ سبيل المثال: هل كنت يومًا بين عدة رفاق بارزًا وقياديًا، أم خارج المجموعة أو تابعًا أو.. إلخ؟

١٥- ماذا عن صداقتك لأفراد من نفس جنسك في فترة البلوغ؟ (استعن بسؤال ١٤)

١٦- صف علاقتك بأفراد الجنس الآخر في الطفولة والمراهقة علىٰ الترتيب. (لم تكن هناك صلة معهن، أو علاقتي كانت محصورة عليهن، ... إلخ).

١٧- هل لعبت في طفولتك بالجنود أو ألعاب الحروب وما شابهها؟

١٨- هل كنت مهتمًا بكرة السلة أو القدم؟ أم كان اهتمامك بالعرائس؟ هل كنت مهتمًا بالملابس؟ حدد إجابتك.

١٩- هل كان لديك في فترة المراهقة توكيدًا للذات والذي قد يظهر منك في شكل عنف لفظي أو جسدي؟ أو بشكل متوسط؟ أو العكس تمامًا؟

٢٠- ماذا كانت عاداتك واهتماماتك الأساسية في فترة المراهقة؟

٢١- كيف كنت ترىٰ جسمك (أو أجزاء منه)؟ مظهرك المادي (علىٰ سبيل المثال: جميلًا أم قبيحًا)؟ حدد إذا ما كانت بعض سماتك الجسدية قد سببت ضيقًا لك (الشكل، الأنف، الأذن، العينين، القضيب، طولك، وزنك من النحافة أو السمنة).

٢٢- كيف كنت ترىٰ جسمك أو مظهرك الخارجي كرجل؟

٢٣- هل عانيت أي عجز جسدي أو مرض عضوي؟

٢٤- كيف كان نمط مزاجك المعتاد في الطفولة، ثم في المراهقة؟ مبتهج، حزين، حدي أم ثابت؟

٢٥- هل مررت بفترة محددة من العزلة الداخلية أو الاكتئاب في الطفولة أو المراهقة؟ إن كان الجواب بنعم، فكم كان عمرك حينها؟ هل تدرك السبب؟

٢٦- هل عانيت من الشعور بالنقص في الطفولة أو المراهقة؟ إن كان الجواب بنعم، فأي الجوانب التي شعرت فيها بالدونية؟

٢٧- هل يمكنك وصف شكل طفولتك/مراهقتك في جانب السلوكيات والميول العامة في أشد الساعات التي شعرت فيها بالدونية؟ علىٰ سبيل المثال: «كنت وحيدًا، معتمدًا علىٰ كل من حولي بقوة، منعزلًا، منحصرًا في ذاتي» أو: «كنت خجولًا، مطواعًا، خدومًا، وحيدًا، ولكن غضوب في داخلي.» أو: «كنت كطفل؛ يسهل أن تبكيه، وكذلك شديد الملاحظة» أو: «موكدًا لذاتي، أميل لجذب الانتباه» أو: «كنت مرحًا، بشوشًا، ومنطلقًا في خارجي، أما في الداخل فكنت حزينًا» أو: «كنت كالمهرّج» أو: «كنت شديد الطواعية» أو: «كنت جبانًا»

أو: «كنت قياديًّا» أو: «كنت متسلِّطًا».. إلخ. حاول تذكّر السمات الشخصية البارزة لطفولتك ومراهقتك.

٢٨- ما الأشياء الأخرىٰ التي لعبت دورًا في طفولتك و/أو مراهقتك؟

سترشدك الأسئلة التالية في جانب التاريخ النفسجنسي Psychosexual:

٢٩- في أي عمر بدأت تشعر بأول إعجاب بفرد من نفس جنسك؟

٣٠- كيف كان نمطه الجسدي أو الشخصي؟ صف ما كان أشد ما جذبك إليه.

٣١- بشكل تقريبي، كم كان عمرك حين شعرت بأول ميل أو تخيل مثلي؟ (قد تكون الإجابة مطابقة لسؤال ٢٩، ولكن لا يشترط ذلك).

٣٢- ما نمط الأشخاص الذين يسببون استثارتك الجنسية، من ناحية السن أو السمات الجسدية أو الشخصية، أو السلوك أو الملبس؟ علىٰ سبيل المثال بالنسبة للرجال: (نمط الشباب، النمط الذكوري، النمط الرياضي، النمط الحاني، الجنود، النمط الرفيع، الشقر أو داكني الشعر، المشاهير، المنطلقين، أو العنيفين).. إلخ.

٣٣- إذا كان السؤال ينطبق عليك، ما معدل ممارستك للاستمناء عند البلوغ؟ وما معدل ممارسته بعد ذلك؟

٣٤- هل سبق لك أن اختبرت تخيلات جنسية غيرية؟ مع أم بدون استمناء؟

٣٥- هل سبق لك أن اختبرت مشاعر استثارة أو ميل تجاه فرد من الجنس الآخر؟

٣٦- هل هناك انحرافات بعينها في ممارستك/تخيلاتك الجنسية (سادية، مازوخية..إلخ)، صف بوعي وإيجاز نوعية التخيلات أو سلوكيات الآخرين التي تسبب استثارتك، فقد يشير ذلك إلىٰ شيء ما من المناطق التي تشعر بالدونية فيها.

٣٧- بعد أن تكون قد فكرت وأجبت عن هذه الأسئلة، قم بكتابة تاريخ حياة مختصر يتضمن أهم التطورات والأحداث الداخلية التي مرت بك في فترة الطفولة والمراهقة.

تدريب ٤، قم بالعثور علىٰ مرشد

يبدو لي أن الحصول علىٰ مرشد[١] هو أحد أهم عوامل التعافي والشفاء من الميول المثلية، إذ لا يمكنك الشفاء بمفردك. وفي الوقت نفسه هذه إحدىٰ أصعب الخطوات، حيث يجد صديقنا المكافح أن من الصعب طلب الإرشاد من أحد، وكذلك لأن العثور علىٰ مرشد جيد ليس بالأمر السهل، لكن بالرغم من ذلك فالأمر ليس مستحيلًا. هذه الخطوة أشبه ما تكون بالمشوار فضلًا عن اعتبارها حدثًا عارضًا؛ فاختيار مرشد جيد يحتاج إلىٰ الدقة والصبر. ومن سمات المرشد الجيد أن يكون قويًا، حقيقيًا، دافئ المشاعر، لا حُكمي[٢]، عطوف، وكذلك تخطىٰ مشكلاته الخاصة، وأفضل مرشد لرجل ذي ميول مثلية هو رجل غيري [مستقيم].

يشرح ريتشارد كوهين -رئيس منظمة الشفاء الدولية IHF- الجوانب العملية من الإرشاد في الفصل الثاني عشر من كتابه: الخروج رجلًا، عن فهم وشفاء المثلية. دورك في هذا التدريب هو قراءة هذا الفصل، ثم ناقش كيف ستقوم بذلك في حياتك الخاصة، وقم بالاستعانة بالأسئلة التالية لتنظيم عملية الإرشاد:

قم بترتيب خمسة أشخاص يمكنهم مساعدتك في العثور علىٰ مرشد.

قم بترتيب خمسة أشخاص يمكن اعتبارهم مرشدين محتملين.

قم بتدوين بياناتهم الشخصية: (الاسم، العنوان، منذ متىٰ وأنت تعرفه؟، ما إذا كانوا يعرفون أو لا يعرفون بشأن ميولك المثلية، متزوج أم لا، ارتباطاته، وهكذا ..).

دون ما ستقوله له عند طلب الاستعانة به.

---

(١) مرشد: هي الترجمة المختارة لـ (Mentor)، ويعني زميل أكبر أو شخص داعم من معارفك أو دائرتك الدينية أو مجموعة مساندة أو شخص ما يرشحه له المشير أو المعالج إن كان لديك واحد. فهناك مرشد دراسي ومرشد روحي ومرشد ديني أو مرشد حياتي وهكذا، ويمكنك ترجمتها إلىٰ معين أو سند. ودوره أن يكون معك ليستمع لك ويدعمك، ويمكنه متابعتك ومساءلتك. وهو يشبه جدًا الموجّه في زمالة المدمنين المجهولين، لكنه لديه اطلاع علىٰ كيفية الدعم في مسألة المثلية الجنسية، وأهم صفاته: النضج والموثوقية والأمان.

(٢) Non Judgmental: لا يُدين، أو لا يطلق الأحكام.

قم بلعب دوره والعكس مع شخص آمن.

بعد قيامك باختيار مرشدك/ مرشديك، اختر شخصًا/ أشخاصًا سيقوم/ون بمحاسبتكما، والذي قد يساعد في هذه العملية كذلك.

واجب القراءة:

الفصل ١٢، من كتاب الخروج رجلًا لـ ريتشارد كوهين.

Chapter 12: Cohen R. (2002). Coming out straight: Understanding and healing of homosexuality. VA: Oakhill Press.

تدريب ٥ ، قم بتجنب مكائد الإعلام

يعد هذا تدريبًا مهمًّا إذ يساعدك في الانتصار علىٰ الوهم الذي تقوم صناعة الإعلام بتصويره، تلك البيئة التي لا تزيّن سوىٰ التحرر الجنسي الذي لن يفيدك شيئًا في تعافيك. يقصفك الإعلام في كل يوم من كل جانب: الإذاعة والتليفزيون والإنترنت* والدعاية والإعلانات والكاميرات والسيديهات. ومشكلتك مع الإعلام أنه يحاول أن يضرم النار التي تجاهد كي تخمدها، لن يضيف إليك سوىٰ المزيد من الرغبات الجنسية، وتشجيع الممارسات، وصولًا لألعاب العقل. سيساعدك هذا التدريب علىٰ تنظيف الأمر.

في مخطط الجرد التالي، قم بترتيب وسائل الإعلام التي تمثل مشكلة لك في تعافيك، ثم قم بالتخلص منها إن وُجِدت في أنشطتك اليومية، وبجانب قائمة هذه الوسائل قم بتدوين تأكيد الحذف بعد القيام به، ناقش ذلك مع شخص آخر، قم بمحاسبة نفسك علىٰ هذه القائمة واسترجع التمسك بها متىٰ انتكست عن أي منها.

قائمة الجرد

قائمة وسائل الميديا التي تمثل صعوبةً لك:	تأكيد التخلص منها
______________________________	____________________
______________________________	____________________
______________________________	____________________
______________________________	____________________
______________________________	____________________

* تم تصميم تدريب خاص للإنترنت، راجع تدريب ٦.

تدريب ٦ ، الإنترنت، احتفظ بكيانك أثناء التصفح

يكتسب الإنترنت الذي هو أعظم تقنياتنا، المزيد من التطور يومًا بعد يوم. وقد أصبح من اليسير الوصول للمحتوىٰ الذي يشبع الميول المثلية في غمضة عين، كل شيء بدءًا من مجرد الدردشة وصولًا لمواعدة أحدهم علىٰ الأرض. في الوقت ذاته يمكن الاستفادة من الإنترنت لمواصلة العمل ومتابعة المهام. فكيف إذن ستحفظ التوازن بين مميزاته وعيوبه؟

استعمل قائمة التحقق التالية في هذا التدريب مع النصائح الملحقة بها للمحافظة علىٰ كيانك أثناء التصفح.

قائمة الجرد

* هل بإمكان شخص آخر غيرك متابعة ومحاسبة نشاطك علىٰ الإنترنت؟

* إذا لم يكن كذلك، فاعمل أن تظل تحت طائلة المحاسبة من أحدهم، اطلب من زميل المتابعة مراجعة سجل التصفح الخاص بك يوميًا.

* هل لديك برنامج لحجب الإباحية؟

* إذا لم يكن الأمر كذلك، فاحصل علىٰ أحدها واحتفظ به قيد العمل.

* هل لديك حساب/ إيميل واحد للعائلة وواحد خاص؟

* احذر من الاحتفاظ بحساب إضافي/ خاص

* تأكد من أن زميل المتابعة لديه حسابك الشخصي، واحذر من الاحتفاظ بحساب سري أو وهمي أو مخزون لديك.

* هل حسابك مرتبط باسمك الحقيقي؟

* تأكد من أن الناس يعرفون ماهيتك أثناء التصفح، واحذر من الذات المزيفة.

* هل يمكنك الامتناع عن استعمال الإنترنت لمدة ٣٠ يومًا؟

* إن لم يكن باستطاعتك، فربما أنت معتمد بشدة عليه، جرب طرقًا أخرىٰ غيره.

* هل لديك درع إلكتروني ضد الاختراق؟

* إن لم يكن لديك، فاحصل علىٰ أحدها واحذف أية حسابات زائفة أو إيميلات غير موثقة.

* هل تستعمل الحاسب الشخصي في زاوية خاصة من المنزل أو العمل؟

* إن كان الأمر كذلك، فقم باستعماله في مكان مشترك، لا تعزل نفسك عن الآخرين.

* هل تسهر علىٰ الإنترنت ليلًا، أو تقضي الكثير من الوقت في تصفح الإنترنت؟

* لا تستعمل الإنترنت لأغراض غير محددة سلفًا.

* تذكر أنه في تعافيك فإن الأنشطة التي تعزلك عن الآخرين ينبغي تجنبها.

تدريب ٧، الروحانية

لقد وجدت أن الأفراد ذوي المستوىٰ الطيب من الروحانية يؤدون في تعافيهم بشكل أفضل. في هذا التدريب، قم بتقييم درجة روحانيتك وانظر فيما يمكنك القيام به لرفع مستوىٰ روحانيتك وممارساتك الروحية. إن كنت شكِّيًا أو ملحدًا فتدريبك هو التحدث إلىٰ فرد أكثر روحانية وفتح حوار معه، واسأله عما تمثله الروحانية له، ويمكنك استعمال أسلوب آخر عبر زيارة مكان عبادة والتواصل مع رجل دين وحضور بيئة الروحانية بنفسك.

في النهاية، تحت بند «أهداف لمزيد من الروحانية» لا تكتب (أحتاج المزيد) علىٰ سبيل المثال، وإنما قم بتحديد ما تحتاج القيام به للالتزام أكثر.

قائمة الجرد، ومخطط الأهداف

	مستوىٰ الأداء الحالي	مستوىٰ أعلىٰ مستهدف
حضور طقس تعبدي	مثال: أزور دار العبادة أسبوعيًا	سأقوم بزيارة يومية
الصلوات/الخلوة		
القراءة التعبدية		
حلقات المدارسة		
الأناشيد		
خدمة الإخوة المتعافين (إن وجدت)		
أشكال أخرىٰ من التعبد/الروحانية		

تدريب ٨ ، القراءة العلاجية

من المفيد جدًّا قراءة المواد الموجهة للتعافي من الميول المثلية أثناء رحلة تعافيك، يعرف ذلك بالقراءة العلاجية. هناك الكثير من الموارد المتاحة، ولكيلا أزيد من صعوبة الأمر فقد أضفت ملحقًا للمراجع في نهاية الكتاب، قم -فضلًا- بمراجعة القائمة واختر كتابًا ثم قم بالحصول عليه، اقرأه فصلًا فصلًا بينما تدون ملاحظاتك عليه، قم بتظليل وتدوين العناصر المهمة أو الأسئلة التي قد تطرأ عليك، شارك ذلك مع شخص آخر أو في مجموعة، وبذلك يمكنك مدارستها.

اسم المرجع | تاريخ القراءة

____

____

____

____

تدريب ٩ ، اعثر علىٰ رفقة نشاط

إن ممارسة الأنشطة البدنية ليست مهمة فقط لتبقيك في بنية لائقة وإنما لإفراز الاندورفينات وهي العناصر الطبيعية التي تعمل علىٰ ضبط حالتك المزاجية. بالرغم من ذلك فإن أسوء ما يمكنك فعله هو التدريب بمفردك، فإن ذلك يزيد من عزلتك ويجعلك تشعر أنك قد تُركت بمفردك. قم بالعثور علىٰ رفيق نشاط من نفس جنسك، واجبك الشخصي أن تعثر علىٰ رفيق نشاط ومهمتك أنت أن تبحث عن أحدهم، ولا تنتظر أن يهبط عليك من السماء، لا تسمح لنفسك بالأعذار بأنه ليس لديك متسع من الوقت أو أنه ليس لدىٰ أحدهم متسع من الوقت لك. يمكنك مراجعة أندية اللياقة/كمال الأجسام المجاورة لك لعل هناك برامج أو دورات مشتركة للتدريب. وفيما يلي بعض الأمثلة للسبل التي قد تجد بها رفقة نشاط.

أندية التسلق.

أندية الجري.

أندية ركوب الدراجات.

أندية فنون القتال/ اللياقة.

أندية الترفيه العامة، أو برامج التريُض.

أما إن كان لديك رفيق نشاط بالفعل فذلك شيء عظيم، ومن خلال هذا التدريب يمكنك تحدي نفسك من خلال تجربة نشاط جديد أو رياضة جديدة، فمن شأن ذلك أن يبعدك عن منطقة ركونك، قم بالتفكير خارج الصندوق.

استعمل القائمة التالية لمساعدتك في هذا التدريب للحصول علىٰ رفيق نشاط:

النشاط	المكان	من الذي سأسأله	الموعد

تدريب ١٠، دافع ضد اختراق حدودك

يعتبر بناء الحدود النفسية أمرًا مهمًا لخلق بيئة مهيئة للشفاء. وبشكل عام فقد نشأ أغلب الرجال ذوي الميول المثلية في علاقة خانقة مع أمهاتهم، بينما كانت علاقتهم بآبائهم جافة ومؤلمة، الأمر الذي عززته علاقاتهم بإخوتهم وأقرانهم. من خلال هذا التدريب تعرف على الأشخاص الذين ينبغي بناء المزيد من الحدود في علاقتك بهم، ثم قم بتعريف الحدود بمعنى ما عليك أنت القيام به لفعل ذلك، ولاحظ أنني قلت «أنت».

على سبيل المثال، إذا ما كانت والدتك كثيرة الاتصال عليك، ووجدت أن ذلك يضايقك فها هنا اختراق لحدودك. ولبناء الحد هنا، يمكنك مراجعتها في ذلك بأنك لن تجيب على اتصالاتها من الآن فصاعدًا، وأنك في المقابل ستهاتفها أنت إن تأخرت، ومن شأن ذلك أن يقدّمك لموقع القيادة. استعمل المخطط التالي لإرشادك خلال هذه العملية من حماية حدودك ضد الاختراق.

صور لاختراق الحدود	بواسطة	تثبيت الحدود
والدتي تهاتفني طيلة الوقت	أمي	سأقوم أنا بطمئنتها، وليس العكس

تدريب ١١ ، حلِّق في تشكيل سهمي

حين يحلق البط المهاجر فإنه يقوم بذلك في تشكيل كالسهم «>»؛ بذلك يحقق السرب متحدًا معدل طيران أفضل بـ ٧١٪ عما يحققه واحدٌ منهم بمفرده، ومتىٰ تخلف طائر منهم عن التشكيل فسرعان ما يشعر بسحبة الهواء ويواجه الكثير من المقاومة ضد طيرانه. وحين يتشارك الناس في الوجهة ويشعرون بحس الانتماء لمجموعة فإنهم يصلون لهدفهم بشكل أيسر وأسرع؛ لأنهم يتقدمون بدفع بعضهم للبعض الآخر. في هذا التدريب أنت مطالب بالانضمام لمجموعة أو جمعية غير علاجية مع التأكيد علىٰ معنىٰ أن تكون «في رفقة الرجال»، وليس من الضروري أن يعرف الآخرون داخل المجموعة بميولك المثلية، ولا فرق بين أن تكون المجموعة من المتدينين أو ليست علىٰ أساس ديني.

من أمثلة هذه التجمعات[١] فرق الإنقاذ التطوعية، منظمة حافظي العهد، منظمة الرجال يستطيعون التغيير: رحلة داخل الرجولة، المحاربون الجدد، أسرة دار العبادة، نادي الهوكي، نادي الصيد، نادي الترفيه، وغيرها من الأمثلة. وفي هذا التدريب قم بتدوين المنظمات أو الأندية التي ترجو الانضمام إليها، ودوِّن بيانات التواصل معها، تواصل معهم وسجل التفاصيل، قم بزيارتهم وحدد الموعد. ما إن تجد عُشَّك المناسب فالتصق به وتردد عليه بانتظام، وها أنت ذا؛ فاستمتع بالأمر!

قائمة

التجمع/ النادي	بيانات التواصل	الموعد

(١) هذه الفرق هي أمثلة من واقع الثقافة الأمريكية، قم بمناقشة مرشدك أو زميل التعافي عن التجمعات المناسبة في مجتمعك، وهناك العديد من مثيلاتها في مجتمعاتنا العربية.

تدريب ١٢ ، اكتب قصتك

من المهم أن تكون قادرًا علىٰ أن تسرد قصتك وتقص ماضيك، فمن خلال ذلك يمكنك أن ترىٰ التفاصيل التي سقطت منك جانبًا. في هذا التدريب، ارجع بذهنك لذكراك الأولىٰ، وابدأ من هناك وبشكل مرتب زمنيًّا قم بكتابة ذكراك الحاضرة، اذكر من كانوا جزءًا من حياتك، صِف الأماكن التي مررت فيها وكيف كانت تبدو لك، صف عائلتك، تكلم عن أيام مدرستك الأولىٰ وأقرانك فيها، تكلم عن معلميك، وتأكد أنك لم تغفل الجوانب الإيجابية والسلبية من كل ذلك. ناقش خيالاتك وأفكارك الجنسية الأولىٰ، ناقش كيف نشأت ميولك المثلية وكيف تطورت إلىٰ أن باتت جزءًا من حياتك. دع عملية السرد تجري بك كيفما شاءت، وقد لا تتمكن من الانتهاء في جلسة واحدة، ذلك أمر جيد؛ فخذ وقتك. اختم الأمر بذكر أين تقف الآن، قم بتدوين ذلك في مذكرة خاصة أو جزء خاص من مذكرة تعافيك، وناقش ذلك مع شخص آخر.

قصتي . . .

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

تدريب ١٣، قص حكايتك واستمع لقصتك

لقد قمت بكتابة قصتك في تدريب ١٢، الآن حان الوقت لتقصها. قد يمثل هذا تحديًا بالنسبة لك، خاصة بسبب الخزي المتجذر في بنية الميول المثلية. في هذا التدريب قم باختيار من يستمع لك، والذي لا بد أن يكون آمنًا ولا حُكميًّا، وأن يمثل لك بيئة داعمة وأمينة علىٰ سرك لتسمح له بقراءة كلماتك. قد يكون مفيدًا لك أن تسجل هذه الكلمات بصوتك، ومن خلال ذلك يمكنك أن تمارس التدريب مرة وتستمع لها مرات ومرات عديدة.

تدريب ١٤، واجه المسيئين

لقد عانينا جميعًا من شكلٍ ما من أشكال الإساءة، وفي الأغلب كانت نوعًا من الإساءات النفسية (وجدانية أو ذهنية) وإن كان أغلبنا غير مدركٍ للأمر. بالرغم من ذلك، فإن الإساءات الجسدية والجنسية شائعة جدًّا بين الرجال ذوي الميول المثلية. وعادة أيضًا ما يتسبب إخوتنا وأقراننا في توكيد الإساءات النفسية، من خلال مضايقتنا وإطلاق التسميات علينا وهذه إساءات حقيقية، لكن عادة ما يرتبط مفهوم الإساءة لدينا بالضرب أو الاعتداء الفعلي، وبغض النظر عن كون الإساءة ظاهرة أو ضمنية فهي إساءة ولا شك، وينبغي مواجهة المسيء، وإحدىٰ أفضل السبل لمواجهة المسيئين هي أن ترسل خطابًا لهم[١]، إذ يمكنك الخطاب من إخبار المسيء كيف شعرت حين أساء إليك، وكيف أثَّر ذلك عليك، يمكنك -كذلك- أن تخبره أنه لم يعد بمقدوره التأثير عليك بعد اليوم. أخبره أنك تعلم أنه مساءٌ إليه[٢]، وادعه ليساعد نفسه. اختم خطابك بأنك ستحيا طيبًا برغم الجرح الذي تحمله، وأنك وإن كنت لا تنسىٰ الإساءة فإنك ستنجو بالرغم منها.

ابدأ خطابك بـ «عزيزي/عزيزتي ....» وإن كنت تتذكر المسيء إلا أنك لا تذكر أو أسقطت اسمه فيكفي أن تبدأ خطابك بـ «عزيزي المسيء ...». وليس عليك أن ترسل خطابك فعليًّا، فالكتابة هي الخبرة الفعلية، لكن إن شعرت بالحاجة لإرساله فلا بأس بذلك، وإن رأيت أنك تحتاج لقراءته فضلًا عن ذلك، فلا بأس أيضًا. انتبه فقط لشيء مهم، لا تنتظر من المسيء أن يبدي ردَّ فعل إيجابي، فغالبًا ما يكون الأمر تحت سلطة الإنكار أو الإسقاط. وتذكر ألا تسمح لنفسك باختبار دور الضحية مجددًا، تذكر أن هذا التدريب لأجلك أنت، لا لأجل المسيء، إنه لأجلك كي تبوح بالذي كتمته عميقًا داخلك طيلة الزمن. وقد ترغب كذلك في تجربة دور الغفران لترىٰ كيف يمكنه أن يقطع الروابط المرضية التي تربطك بالمعتدي، راجع تدريب ٦٧، «الغفران».

---

(١) قد يكون المسيء رجلًا، وفي بعض الحالات امرأة.

(٢) في كثيرٍ من الأحيان يمارس البعض الإساءة كتكرار لإساءة سابقة، في محاولة لمداواة الذات عبر تكرار الخبرة مع لعب الدور الآخر فيما يعرف بالتوحد مع المعتدي.

في بعض الأحيان، قد لا يكون من الآمن مواجهة المعتدي، ولذا فإن قررت المواجهة المباشرة فتأكد أن يتم ذلك في ظروف آمنة، أو لا تواجهه بشكل مباشر إن لم تكن هناك ضمانات.

تدريب ١٥ ، استكشاف التأثيرات النسوية في حياتك

لقد اختبر الكثير من الأفراد ذوي الميول المثلية سلوكيات خانقة من أمهاتهم أو شخصيات نسوية مهمة في حياتهم. أشياء من قبيل التحكم/ السيطرة، أو الحماية الزائدة، نزعة التملك، التشكّي، المبالغة في إظهار التضحية والمعاناة، أو الاعتمادية وحتىٰ الإغراء. من خلال هذا التدريب أرجو منك أن تستكشف لأي مدىٰ كان توجه السيطرة والتحامل عليك من قبل النساء ذا أثر عليك.

* دوِّن الخمس نساء الأكثر أهمية في طفولتك، ودون صفاتهن وخصالهن.

* قم بتقييم مدىٰ أنوثتهن/ نسويتهن علىٰ متدرج من واحد لعشرة، حيث ١٠ تعني غاية النسوية.

* دوِّن مدىٰ الوقت الذي اعتدْت قضاءه مع كلًا منهنَّ، وكم استغرق ذلك من وقتك.

* دوِّن الأشياء التي قمت بها معهن من دون وجود رجال آخرين.

* دوِّن مشاعرك تجاههن.

* دوِّن مدىٰ تأثير كلٍّ منهنَّ عليك.

* دوِّن مشاعرك تجاه كل أثر.

* قم بمناقشة هذا التدريب بعدما تنتهي منه مع شخص آخر، واطلب منه التعليق بموضوعية، اسأله عن علامات التعلق الزائد بهنّ لديك. وبعد الانتهاء مما سبق، تأمَّلْ كيف ساهم التأثر النسوي في اكتسابك ميولًا مثلية في حياتك.

تدريب ١٦ ، استكشاف التأثيرات الذكورية في حياتك

لا يقل استكشاف وفهم التأثيرات الذكورية التي اختبرتها في حياتك أهمية عن استكشاف التأثيرات النسوية. قم بهذا التدريب كما يلي:

* دوِّن الخمس رجال الأكثر أهمية في طفولتك، ودون صفاتهم وخصالهم.

* قم بتقييم مدىٰ رجولتهم/ ذكورتهم علىٰ متدرج من واحد لعشرة، حيث ١٠ تعني غاية الرجولة، و١ أدناها.

* دوِّن مدىٰ الوقت الذي اعتدت قضاءه مع كلٍّ منهم، وكم استغرق ذلك من وقتك.

* دوِّن الأشياء التي قمت بها معهم من دون وجود نساء آخرين.

* دوِّن مشاعرك تجاههم.

* دوِّن مدىٰ تأثير كلٍّ منهم عليك.

* دوِّن مشاعرك تجاه كل أثر.

* قم بمناقشة هذا التدريب بعدما تنتهي منه مع شخص آخر، واطلب منهم التعليق بموضوعية، اسألهم عن علامات التعلق الزائد أو الانفصال عن الذكورة لديك. هل تجد نقصًا في التأثير الذكوري عليك؟

* بعد الانتهاء مما سبق، تأمل كيف ساهم التأثر الذكوري في اكتسابك ميولًا مثلية في حياتك.

تدريب ١٧ ، قم بتقييم مدىٰ إدمانك للجنس

يعتبر البعد الجنسي مسألة تأتي في عمق الميول المثلية؛ فالكثير من الرجال ذوي الميول المثلية لديهم سمات من إدمان الجنس، ولا يعني ذلك أنهم مدمني جنس بطبيعة الأمر. فالأمر يختلف في شدته بحسب كل شخص، بالرغم من ذلك فمن المفيد أن تدرك إن كان لديك شيء من ذلك. سيساعدك اختبار إدمان الجنس الموجود «بملحق هـ» علىٰ تقييم وفهم موقفك من إدمان الجنس، ومن المفيد جدًّا أن تعمل علىٰ خفض مستوىٰ إدمان الجنس إن كان لديك. رجاءً قم باستكمال اختبار ملحق هـ واكتشف موقعك من الأمر، قم بمناقشة النتائج، ستساعدك النتائج علىٰ تحديد تركيزك وتوجيه اهتمامك في طريق التعافي.

راجع التقييم بملحق هـ

تدريب ١٨ ، تقييم سلوكك الجنسي

من المفيد أن تتحلىٰ بالأمانة التامة فيما يخص كل تفاصيل ماضيك الجنسي، فمن شأن ذلك أن يدخل الشمس إلىٰ زوايا مظلمة. قم -رجاءً- باستكمال اختبار البعد الجنسي في «ملحق و» ثم قم بمناقشة النتائج. ستساعدك النتائج علىٰ تحديد تركيزك وتوجيه اهتمامك في طريق التعافي.

راجع التقييم بملحق و

تدريب ١٩ ، التعامل مع الطفل الداخلي

«. . حتىٰ بعدما كبرت أحجامنا ، لم يختفِ ذلك الكائن الهش الصغير في داخلنا . يعيش منزويًا -غالبًا- منتظرًا أن نأتي لاستعادته!» . كاباكشيون، ص٦٩.

١- اكتب قصة عن نفسك كصبي خالي البال. اكتب عن تلك الأشياء التي أعجبتك، وعن الألعاب التي كنت تفضلها، اكتب عن أحلامك وإلهاماتك التي كانت لديك . قم باستعمال مذكرتك الخاصة لتدوين ذلك .

٢- قم بمشاهدة فيلم "Big starring" لتوم هانكس ، وانتبه كيف كان يترك الحرية لطفله الداخلي للانطلاق .

٣- قم باستكشاف طفلك الداخلي من خلال زيارة متجر للألعاب أو حديقة ملاهي . الحديقة المائية هي خيار جيد إذ سيتوجب عليك أن تخلع قميصك وتتقافز خالي البال. قم بتسجيل هذه الخبرة وناقشها مع شخص آخر .

٤- حاول اقتناء كتاب لوشيا كاباكشيون «شفاء طفلك الداخلي Lucia Cappacchione; Recovery of your inner child» . ويتكون من ثلاثة فصول يتضمن كل منها تدريبات عملية يمكنك مناقشتها مع شخص آخر .

٥- قم بالاستماع لاسطوانة "Songs for the inner child" لشاينا نول ، أو لبريندا شافير. مارس التأمل والاسترخاء مع الكلمات و/أو الموسيقىٰ . اسمح للكلمات و/أو الموسيقىٰ بتغذية طفلك الداخلي .

تدريبات من الميديا للتدريب [باللغة الإنجليزية]

Read: Capacchione, L. (1991). Recovery of your inner child. NY: Fireside Books.

Listen to: "Inner child guided imagery" by Cohen, R. MA. www.comingoutstraight.com and "Songs for the inner child" By Shiana Noll, Label: Singing heart, 1994. Or Brenda Schaeffer's CD "Inner Reflections Meditation for the body and heart." Center city: MN: Hazelden.

تدريب ٢٠ ، تنظيف المنزل

ستقوم في هذا التدريب السلوكي العملي بتنظيف تلك الأشياء حول المنزل، المكتب والسيارة والتي قد تعمل علىٰ تغذية المثلية. قد تكون بالفعل قد قمت بتنظيف الكثير في تدريب «تجنب فخاخ الإعلام»، ولكن بالرغم من ذلك قد يكون هناك المزيد من الأشياء التي تحتاج إلىٰ التخلص منها. سجِّل العناوين أو أرقام الهاتف علىٰ سبيل المثال، قد يكون لديك رقم تحتفظ به لعلك قد تحن إليه يومًا، أو بمبرر «سأحتفظ بهذا، فربما يمكنني أن أرجع إليه يومًا لمساعدته بعدما يتم شفائي». هل سمعت أشياء مثل هذه من قبل؟ المهم هنا أنه سيكون عليك دومًا أن تراجع تنظيف المخزن. في هذا التدريب سيكون عليك أن تنظِّف هاتفك من الأرقام القديمة والعناوين، بالإضافة إلىٰ أي شيء قد يكون له علاقة بالمثلية.

قائمة مهام التنظيف:

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

تدريب ٢١، عمل تسجيلات توكيدية والاستماع لها

في هذا التدريب سيكون عليك:

(١) كتابة خطاب عن الكيفية التي وددت لو تعامل بها معك والداك وإخوتك في الطفولة[1].

(٢) قم بتسجيل ذلك بلسانك وباللغة المستعملة منك، أو اطلب من صديق تسجيلها لك بصوته، قم بتشغيل موسيقىٰ هادئة في الخلفية.

(٣) قم بالاستماع للتسجيل في جو هادئ وبيئة هادئة.

(٤) ابدأ العملية بالاستماع لتسجيل ريتشارد كوهين «شفاء الذكرىٰ»[2] [إن كان ذلك ممكنًا].

(٥) قم بمناقشة ذلك مع شخص آخر.

---

(١) قائمة التوكيدات هي جمل إيجابية يشترط أن يتم تكابتها في الزمن المضارع، وبدون استثناءات (لكن، ما عدا، لولا، ...)، أو نفي (لست ..) وينبغي تحميلها بشحنة شعورية.

مثال خاطئ: نادر أنت لست ضعيفًا / وليد أنت خجول؛ لكن كريم.

مثال مقبول: نادر ابني حبيبي، أنت شجاع فعلًا وأنا فخور بك.

للمزيد راجع:

Christopher Lioyd Clarke, How to Write Affirmations That Really Work. The guided meditation site.

(٢) مادة إضافية، ريتشارد كوهين. «شفاء الذكرىٰ»، شريط/اسطوانة. ويمكن طلبها من مؤسسة الشفاء الدولية، راجع المصادر.

تدريب ٢٢، قم بتشكيل دماغك

قد تصبح الميول المثلية مشكلة قهرية، ويرجع السبب في ذلك إلىٰ أنها حالة تكيف تمت خلال مراحل النمو، هي حالة بدأت في طفولتك ولذلك قام دماغك بالربط بينها وبين الاستجابة السلوكية/الجسدية لها؛ وهناك بعض الكيمائيات الدماغية التي تلعب دورًا في ذلك، شبكات الدماغ العصبية تنظم نفسها علىٰ استجابات محددة لتجارب بعينها في المحيط. الطريقة الوحيدة لإيقاف هذه العملية هي من خلال إعادة تدريب الدماغ. يتضمن ذلك القيام بالتدريب المهم التالي:

قم بخفض حساسية أفكارك المثلية من خلال السماح للأفكار بأن تنساب خلال دماغك (لا تقاومها)، لكن في الوقت ذاته لا تقم بالاستجابة جنسيًّا لها، يمكنك من خلال هذا التدريب أنت تدرب دماغك علىٰ الفصل بين التفكير في أفراد من نفس جنسك وبين الشهوة. الخيالات الجنسية والإنزال/ دفق المني منك يرسل للدماغ إشارات كيمائية ويقوم بعملية الربط. لذلك، فعليك تدريب دماغك علىٰ التفكير في الرجال ولكن بطريقة غير جنسية، إذا عبرت الأفكار المثلية دماغك فلا تقم بتطعيمها باستجابات جنسية، درب دماغك علىٰ التفكير في شيء آخر يخص الرجال. ولا يعني ذلك تجاهل المشكلة، وإنما ألا تغذي دماغك بالاستجابات العصبية التي اعتاد عليها، وكلما تم تعزيز ارتباط دماغك بين الرجال والاشتهاء كلما ابتعدت عن تعافيك. وبالمقابل، كلما دربت دماغك علىٰ الربط بين الرجال وبين الأخوية -اللاشهوة- كلما اقتربت من التعافي.

تدريب ٢٣، قف وتفكر

تدريب قف وتفكر هو تدريب حاذق وقابل للتنفيذ، ويمكن تطبيق هذا التدريب -بشكل خاص- حين تكون في مكان عام بين مجموعة متنوعة من الرجال. في المناطق العامة، يميل الرجال ذوي الميول المثلية إلىٰ المبالغة في تحليل ومقارنة أنفسهم ببقية الرجال. ما يحدث أن يجذب أحد الرجال انتباههم، وعادة ما يكون في درجة عالية من اللياقة البدنية بشكل فعلي، ثم يقوم بمقارنة نفسه به، ويبدأ في الشعور بأنه لا يمكنه مضاهاته، ثم يقوم بتعميم الحكم علىٰ كل رجل يراه بعده، إلىٰ الحد الذي يشعر معه أنه أقل من الجميع، ومن ثم يبدأ في جنسنة أغلب الرجال الذين يراهم!

مع هذا التدريب، عليك ألا تسمح لنفسك بالوصول إلىٰ هذه النقطة، طريقة «قف وتفكَّر» هي طريقة بسيطة: بمجرد أن ترىٰ رجلًا تعجب به، توقف وعدّ إلىٰ ثلاثة وانظر إليه في عينيه تمامًا، لا تلتفت إلىٰ جسده، وإنما إلىٰ عينيه. لماذا في عينيه؟ لأنها المنفذ الذي من خلاله يمكنك رؤية الآخر كإنسان، إنها الجزء الذي يتصل من خلاله الناس ببعضهم البعض، الجزء الذي يظهر الاهتمام والاحترام، الالتفات لجزء آخر من جسمه يخفض قيمته وينزع رجولتك!

تدريب ٢٤، أنسنة[١] موضوع انجذابك

تعتبر النرجسية/ التمحور حول الذات واحدة من مشكلات الجنسية المثلية، الشيء الذي تحسد عليه رجلًا آخر هو الشيء الذي تشعر أنه ينقصك، وعلىٰ حساب ذلك تقوم بجنسنة هذا الفرد، وبذلك تنزع عنه قيمته كإنسان، وغالبًا ما تكون هذه العملية غير واعية لدىٰ الفرد مثلي الميول. وما نزع القيمة عن شخص سوىٰ سلوك عنف موجه تجاهه. ستقوم بالتعامل مع سلوك العنف لديك في تدريب «تعامل مع الغضب والعنف» وكذلك مع مشيرك/ معالجك الخاص.

في هذا التدريب ستبدأ في أنسنة الرجال، ماذا يعني ذلك؟ ببساطة، ستبدأ في التوقف عن جنسنتهم ورؤيتهم كأخ، أب، قريب، أو صديق، ستراهم كإنسان له مشاعره، إنهم ليسوا موضوعات أو دمىٰ جنسية. ليس الرجل صورة لك لتقوم بالتقاطها في عقلك والاشتهاء عليها! من خلال أنسنة الرجال أنت تراه كرجل له روح، كأب له أبناء وآباء. أن تراه كرجل تعرَّض -مثل غالب الرجال- للجرح والأذىٰ من شخص آخر، ويحتاج لأخ بجانبه!

---

(١) أنسنة (to humanize) أن تراه وتعامله كإنسان.

تدريب ٢٥، قم بالتعرف على مثيراتك وإصلاحها

ما الذي يحركك بشكلٍ فعلي؟ في هذا التدريب ستقوم بالتفكير في مسببات الاستثارة المثلية لديك. هذه المثيرات قد تكون أوقات فراغك في العطلة الرسمية، أو قيادة السيارة لمكان بعينه. وعلى سبيل المثال: إذا ما كانت متجرًا بعينه يحرك استثارتك، فإن استراتيجية «أصلحها» ستتضمن عدم الذهاب لهذا المتجر مطلقًا، سيكون عليك القيادة من طريق آخر غير الذي تطل عليه. والكثير من هذه الاستراتيجيات تتضمن تكنيكات سلوكية، لكن ومن خلال العمل على إصلاح هذه المثيرات فأنت تزيد المدة التي يحتمل أن تنتكس بعدها، وتمنح نفسك فرصة أطول وبيئة أفضل للتعافي.

المثير	تكتيك «الإصلاح»
______________________	______________________
______________________	______________________
______________________	______________________
______________________	______________________
______________________	______________________

تدريب ٢٦ ، الحياة الاجتماعية، من الذي ينبغي صحبته ومن ستتجنبه

في هذا التدريب، سيكون عليك أن تتفاعل مع الرجال الذين تتجنبهم بشكل عام. علىٰ سبيل المثال: بدلًا عن سؤال سيدة مسنة ولطيفة عن الاتجاهات في الطريق ستسأل رجلًا، لماذا؟ لترىٰ أنه ليس مهدِّدًا كما يبدو لك. لقد جُرِح الرجال ذوي الميول المثلية من رجال آخرين بشكل سيئ للدرجة التي قرروا معها تجنب أغلب الرجال. في الأغلب سيتوجهون للأشخاص الآمنين، للنساء علىٰ الأخص.

في هذا التدريب، التوجه للنساء في موقف اجتماعي سيكون محذورًا، حتىٰ ولو فقط لمجرد السؤال عن الاتجاهات. لماذا؟ سيساعدك هذا علىٰ وضع الحدود المطلوبة بينك وبين النساء مما يمنحك المساحة التي تحتاجها لعملية التعافي.

من الذي ينبغي صحبته	**من الذي ينبغي تجنبه**
مثال: علي أن أفتح حوار مع جاري الرجل	**علي التوقف عن الحديث مع زوجته**
____________________	____________________
____________________	____________________
____________________	____________________
____________________	____________________
____________________	____________________

تدريب ٢٧، تقييم الاستمناء

يجد الكثير من الرجال ذوي الخيالات الجنسية المثلية أن الاستمناء القهري هو مساحة نضال مشتركة. يشتكي العديد من عملائي: «جيم، أنت لا تفهم الأمر، إن العبث بأعضائي هو كل ما يمكنني فعله!»، وكأنهم سيموتون إذا توقفوا عن الاستمناء. بالرغم من ذلك، هي ليست من ضروريات الحياة كالملبس والمسكن والمأوىٰ، لكن ما إن تستمع لأحد هؤلاء الرجال ستظن كما لو أن الأمر كذلك. وفي رأيي هو شيء من التلاعب، مراوغة لتجنب التعافي الحقيقي، حيلة لتجنب الأمور الحقيقية، إن الاستمناء القهري لا يقوم إلا بتزكية نار الاشتهاء وتثبيط محاولات التعافي. في هذا التقييم ستقوم بمراقبة سلوكياتك، والأفكار والمشاعر المصاحبة:

التقييم: نعم/ لا

١- هل أعتبر الاستمناء وسيلة للتخلص من الضغط أو التوتر؟

٢- هل أحاول به أن أتجنب أو أعالج شعورًا بعينه؟

٣- هل أقوم من خلاله بالاستجابة إلىٰ شخص قابلته، فكرة راودتني، أو صورة رأيتها/ شاهدتها؟

٤- هل أنا عازم علىٰ إبقاء هذا الأمر في الكتمان؟

٥- هل هذه هي الطريقة المتاحة للتفاعل أو التواصل مع الآخر؟

٦- هل أنا مشوَّش بشأن ما أرغب فيه بشكل فعلي؟

٧- هل سيكون الجنس الفعلي في علاقة مخلصة أفضل من ذلك؟

٨- هل أجدني مضطرًّا للاستمناء كلما كنت مثارًا؟

٩- هل أشعر بالسوء أو الذنب بعدها؟

١٠- هل أنا خائف من أن أصدقائي المقربين لن يتفهّموا الأمر؟

إذا كانت إجاباتك بنعم أكثر من إجاباتك بلا، فالاستمناء بالنسبة لك هو وسيلة للهرب من شيء آخر، سيكون عليك أن تناقش شخصًا ما بخصوص هذا الأمر ووضع خطة عمل في أقرب فرصة.

خطة للتنفيذ :

____

____

____

____

____

تدريب ٢٨ ، مارس القيادة الآمنة

قد يكون التواجد في سيارة بمفردك شيئًا صعبًا بالنسبة للرجال المتعافين [خاصة في البدايات]، وجودك خلف عجلة القيادة مع إمكانية القيادة حيثما شئت قد يدعوك للذهاب في جولة ما. يعتبر التسابق بالسيارات أحد السلوكيات الشائعة بين الرجال مثليي الميول، فمن جهة قد تخدم رغبة الانتصار داخلهم، ومن جهة أخرىٰ يمكن بالسيارة القيادة بجوار منطقة بعينها أو متجر كتب بعينه له ذكرىٰ قد تدفع بالنشوة في الجسد. إن الأمر أشبه بالصيد، إذا ظللت تترصد فستصطاد!

بالنسبة للبعض فالأمر لا يعدو كونه جذبًا للنظر أو أنه يجد في التجوال بها لذة بعينها، المشكلة أن هذا السلوك يستنزف الكثير من الوقت الذي يضيع دون أن يشبع لنا أي احتياج حقيقي، والشيء الحقيقي الكامن في هذا السلوك هو الوحدة. في هذا التدريب، أطلب منك أن تقرأ التنبيهات الناجحة التالية وتطبيقها لجعل قيادتك أكثر أمانًا وأقل تهديدًا لتعافيك.

التنبيهات:

* اجعل لك دومًا وجهة قيادة محددة، وتجنب القيادة بلا وجهة مطلقًا.

* تجنب الأماكن التي قد تحمل خطورة عالية: كمراكز التسابق بالسيارات، متاجر كتب بعينها، مجمعات الكليات، الطرق السريعة، المتنزهات العامة، البارات، ميادين المواعدة، بيئة المخدرات، ... إلخ.

* اعثر لنفسك علىٰ رفيق محاسبة، وأبلغه بموعد خروجك للتجوال ومتىٰ ستصل وجهتك، اطلب منه أن يهاتفك للاطمئنان عليك.

* تجنب الانعزال قدر المستطاع، وتذكر أن الانعزال هو أحد فخاخ التعافي.

* هل تجد أن استعمال المواصلات العامة أكثر أمانًا لك؟ إن كان الأمر كذلك فاستعملها.

* في بداية التعافي، إن كان الأمر عسيرًا بشكل جاد بالنسبة لك، لا تقم بالقيادة منفردًا.

* لا تستمع لموجات الإذاعة أو ألبومات الغناء المتصالحة والداعمة للمثلية، استمع للموسيقىٰ أو استمع لكتاب مسجَّل.

* أبقِ عينيك علىٰ الطريق، لا علىٰ السائقين في سيارات مجاورة، اهتم بالقيادة لا بمواعدة أحدهم.

* إذاكنت بحاجة للبقاء متصلًا بأحدهم عبر سماعات الهاتف فافعل ذلك، تذكر أن الانعزال ليس بذي جدوىٰ.

* تجنب التوقفات اليسيرة، الرحلات الطويلة، والقيادة قرب الفجر.

* تذكر، إن فشلت في التخطيط فقد خططت للفشل.

تدريب ٢٩، قائمة المحاسبة

في التعافي، لا بد أن يكون لديك شخص متاح يمكنك أن تخبره بكل شيء وأي شيء. يمكن لذلك الشخص أن يساعدك لكن فقط إن سمحت له بذلك. عليك أن تسمح له بتحدِّيك وعليه أن يعرف كيفية القيام بذلك. في هذا التدريب ستتعرف علىٰ شريك المحاسبة، والذي لا بد أن يكون متاحًا لك، لا بد أن يكون آمنًا وناضجًا ومتعافيًا من مشاكله الخاصة. لا تطلب النجاة من غريق، فستسقطان سويًا للقاع. فيما يلي ستجد بعض المناطق الخاصة التي ستحتاج إلىٰ المحاسبة خلالها. قم بمراجعة هذه القائمة مع شريك المحاسبة الخاص بك بحيث تكونان في نفس الصفحة، ويختلف شريك المحاسبة عن المرشد، راجع تدريب ٧٢ للمزيد من التفاصيل عن المرشدين.

شريك المحاسبة	بيانات التواصل، رقم الهاتف
______________________________	____________________
______________________________	____________________

بديل: ____

تحديد مناطق المحاسبة المحورية

الإنترنت

اسمح لشريكك في المحاسبة بمراقبة نشاطك الشبكي، اربط أنشطتك الحاسوبية بحاسبه من أجل متابعتك، وشاركه كلمات المرور.

الأموال

قد تحتاج لمشاركته بيانات حسابك البنكي لمتابعته والتأكد من أنك لا تنفق منه علىٰ مغذيات المثلية.

الوقت

شارك شريكك في المحاسبة بجدولك اليومي، ناقشا الأوقات وتشاركا في وضع الجدول. علىٰ شريكك في المحاسبة ضغطك إن لم تترك وقتًا للصداقات وأنشطة التعافي.

العمل

شارك شريكك في المحاسبة بضغوطات وصراعات العمل، لا تفتخر بشيء أو تخفي شيئًا.

العلاقات

علىٰ شريكك في المحاسبة أن يتمكن من ضغطك ودفعك في علاقاتك، ومساعدتك علىٰ تخطي ومعالجة ما قد تواجهه من أذىٰ في العلاقات، وقد يساعدك في ذلك من خلال لعب تبادل الأدوار.

البعد الجنسي

ينبغي أن تتمكن من مناقشة كل ما يخص حياتك الجنسية مع شريكك في المحاسبة ويشمل ذلك تاريخك وهفواتك وزلاتك وانتكاساتك، وأقترح عليك مشاركة تقييم البعد الجنسي الذي أتممته في «ملحق و».

تدريب ٣٠، «توجه»

توجه هو اختصار للأحرف الأولىٰ من تعب، وحدة، جوع، وهياج/ غضب. وهو اختصار مستعمل بكثرة في دوائر التعافي، ويشير إلىٰ علامات الخطر المنذرة باحتمالية الاستجابة الخاطئة. وبوجه آخر فأنت في حالة الوحدة الشديدة تكون مُعرّضًا بقوة للسقوط، ولمنع ذلك فأنت بحاجة لخطة عمل، وهذه الخطة قد تكون استباقية/ وقائية أو استجابية/ علاجية. فالخطة الاستباقية/ الوقائية ستساعدك علىٰ تجنب البقاء وحيدًا، بينما الخطة الاستجابية/العلاجية حين يكون الأوان قد فات وأطلَّت عليك الوحدة برأسها، فما الذي سيكون عليك القيام به حينها. في هذا التدريب سيكون عليك وضع خطة استباقية/وقائية وخطة استجابية/ علاجية مستعملًا اختصار توجه HALT.

الخطة الاستباقية/ الوقائية، ما الذي سأعمله لأتجنب أن يؤدي التالي إلىٰ نتائجه:

تعب/ توتر ____

وحدة ____

جوع ____

هياج/ غضب ____

الخطة الاستجابية/العلاجية، ما الذي سأفعله إذا ما حلَّ التالي بالفعل:

تعب/ توتر ____

وحدة ____

جوع ____

هياج/ غضب ____

تدريب ٣١، مقاومة حديث النفس السلبي

هناك تاريخ طويل من النجاحات لدىٰ المعالجين السلوكيين العاملين في مساعدة الأفراد لتصحيح طريقة تفكيرهم[١]. ولا يقتصر أثر ذلك علىٰ أن يشعر الأشخاص بالتحسن حيال أنفسهم وإنما إلىٰ التغلب علىٰ مشكلات مزمنة كالاكتئاب وانخفاض تقدير الذات. في كتابه عشرة أيام لتقدير الذات Ten days to self-esteem ومختصر الشعور الطيب Feeling good handbook قام د. ديڤيد بيرنز بتطوير العديد من التدريبات العملية لمساعدة الأفراد. ويعد

---

(١) في النموذج المعرفي هناك توكيد دائم علىٰ خطورة الأفكار التلقائية، فهي مثل تيار نهري متدفّق بشكل مستمر، لكن ما أن تعلق بك إحدىٰ الأسماك السامّة حتىٰ تتوالد داخل رأسك، وحين تصل للشدة المطلوبة تبدأ بتحريك مشاعر الضعف والمقارنة والخزي وهي القلب المحوري للجنسية المثلية، ولا تنتبه بعدها إلا وأنت مستثار جنسيًا لا تعرف كيف تتصرّف بشكل صحيح. كم مرة التفت لشخص ما، وقلت في نفسك: «هذا الشخص ذو جسد متناسق» وهو وصف قد يكون صحيحًا لكن أخبرني ما التيار المتدفّق بعد هذا الصيد الثمين؟ «أتمنىٰ لو كنت مثله»، «ستعجب به الفتيات بشكل سريع»، «هو أقدر منّي علىٰ ممارسة الحب»، «أنا أتمنىٰ لو أكون أنا هو» وهنا تبدأ المشاعر السلبية في الظهور، وهي ما تنشّط منطقة الاستجابات السلبية.

ويمكنك معالجة ذلك من خلال المخطط المعرفي السلوكي، برصد المشاعر المصاحبة والسلوك الذي قمت به أو فكرت في القيام به، ثم محاولة رصد المغالطة المنطقية/ خطأ التفكير الذي وقع واقتراح أفكار/ احتمالات بديلة. ومن أمثلة المغالطات المنطقية: (التهويل، والتعميم، القفز إلىٰ الاستنتاجات، التركيز علىٰ السلبيات، الحتميات/ اللوازم، ومحاولة قرءاة الأفكار، النظرة القطبية، وعدم الترابط، الشخصنة، والعنونة) وراجع كتاب عادل مصطفىٰ، المغالطات المنطقية بقائمة المصادر.

الفكرة السلبية	الشعور	السلوك	المغالطة المنطقية	الفكرة البديلة
أتمنىٰ لو كنت مثله	غيرة		الحل السحري	
ستعجب به الفتيات بشكل سريع	إحباط		القفز للنتائج. عدم الترابط.	
هو أقدر منّي علىٰ ممارسة الحب	شعور بالاحباط		عدم الترابط. القفز إلىٰ النتائج.	
أنا أتمنىٰ لو أكون أنا هو	حسد		الحل السحري. الشخصنة.	

كتاب العقل قبل المزاج Mind over mood لجرينبرجر وپاديسكي منهجًا عمليًا جيدًا.

قام الطبيب النفسي البريطاني الشهير ج.أ. هادفيلد باختبار تأثيرات الإيحاء الذهني علىٰ قوة ثلاثة رجال باستعمال مقياس الحركة Dynameter. وتحت ظروف محددة كان يُطلَب منهم القبض علىٰ مقياس الحركة بأقصىٰ طاقتهم:

١- عند قياس قوة القبضة تحت ظروف اليقظة العادية كان متوسط قوتهم يعادل ٤٦ كجم.

٢- وعند تكرار الطلب تحت تأثير التنويم بالإيحاء وإقناعهم بأنهم ضعفاء، فإن متوسط قبضتهم كان ١٣ كجم، بمعنىٰ أقل من ثلث قبضتهم العادية.

٣- وأخيرًا، وتحت التنويم وبعد إقناعهم بأنهم أقوياء، كان متوسط قبضتهم يعادل ٦٤ كجم، أي زادت بمقدار النصف عن الطبيعي.

وقد أثبت ذلك أنه إن امتلأ عقل الرجل بأفكار إيجابية عن قوته، فإن بمقدوره أن يضاعف قوته بمقدار النصف تقريبًا.

تدريب:

١- اقرأ «مختصر الشعور الطيب» و«عشرة أيام لتقدير الذات» أو «العقل قبل المزاج».

٢- أكمل التدريبات العملية التي في أيٍّ من الكتب الثلاثة.

٣- قم بمناقشة هذه التدريبات مع شخص آخر، وناقشه في تأثير ذلك علىٰ تعافيك من الميول المثلية.

تدريب ٣٢، التعرّف علىٰ عادات التفكير الخاطئة وتدميرها

يتفق خبراء الصحة النفسية ألبرت اليس وآرون بك وديڤيد بيرنس علىٰ أن معظم مشكلاتنا تكمن في طريقة تفكيرنا. وفي هذا التدريب، ستتعرف علىٰ سمات التفكير السلبية والتي ترتبط بعمليات ذهنية محددة، وهذا ما يشار إليه بـ «التفكير السلبي». تأمل القائمة التالية والخاصة بالغضب غير المبرر كمثال، وانظر أيًا منها تجد أنه يناسبك. انتبه إلىٰ مضادات التفكير السلبي المذكورة والتي ستساعدك علىٰ التبصر في حياتك، وبعد ذلك استعمل نموذج التنفيذ التالي لبحث سيناريوهاتك الخاصة.

سوء التقدير (التهويل والتهوين):

يميل الأفراد ساعة الغضب إلىٰ المبالغة في تقدير احتمال حدوث الأمور السيئة والتهوين من إمكاناتهم وإمكانات الآخرين، بمعنىٰ أن التقدير المبدئي يكون مغلوطًا لصالح المواقف المحبطة والمهددة، بينما تميل التقديرات الثانوية إلىٰ تحقير قدرات الشخص علىٰ حل المشكلات والتكيُّف. علىٰ سبيل المثال: إن أخبرك مديرك في العمل أنه يريد التحدث معك، فإن أول ما ستفكر فيه (يبدو أنه سيطردني) ثم تخبر نفسك: (لن يمكنني التعامل مع الأمر) والمضاد لذلك هو تعلّم القيام بالتقدير الدقيق، والذي تقوم فيه بتحدي الأفكار السلبية بأخرىٰ أكثر واقعية ومعلومات صحيحة، ومنح المزيد من الاعتماد لنفسك لما لديك من إمكانات التكيف وما حولك في البيئة المحيطة منها.

سوء العزو والتفسيرات الأحادية

يميل الأشخاص ساعة الغضب إلىٰ القفز لاستنتاجات مشخصنة للغاية وتفسيرات قد لا تعتمد علىٰ حقائق فعلية، ومن ثم الاستجابة بعنف كما لو كانت هذه التفسيرات حقيقية. وغالبًا ما يتضمن هذا العزو [النسبة] أفكارًا من الظُّلم، والتعمّد والتحكم واستحقاق اللوم، ما من شأنه أن يزيد من حالة الغضب. علىٰ سبيل المثال: إذا كسر أحدهم الطريق عليك علىٰ الطريق السريع فغالبًا ما ستقول لنفسك: «لقد تعمد مضايقتي» ما سيؤدي إلىٰ مستوىٰ أعلىٰ من الغضب الذي قد

ينتج عن فكرة: «غالبًا لم ينتبه لقيادته». والمضاد هنا هو «التفكير المتضاعف» حيث تقوم بافتراض عدة احتمالات بديلة وتفسيرات ممكنة ثم تقوم بتقييم الحقيقة.

التصور القطبي

من خلال القيام بهذا الخطأ المعرفي، يقوم العديد من الأشخاص بتنميط الأحداث بمفهوم الأبيض والأسود (مثال: صالح وفاسد، صواب وخطأ، فائز وخاسر). وأي دليل لا يدعم أحد الطرفين يتم رؤيته في الطرف الآخر. فعلىٰ سبيل المثال: إن لم تحصل علىٰ تقدير ممتاز في أحد الدورات فقد تقول لنفسك: (أنا شخص فاشل، ولن أفلح في إتمام أي شيء). والمضاد لذلك: أن تتعلم استعمال الأوصاف الكيفية والأحوال والجمل التي تُدخل طيف الرمادي ما بين عالم الأبيض والأسود.

التعميم

يميل الأفراد -كذلك- في ساعة الغضب إلىٰ إطلاق استنتاجات واسعة وماسحة والتي تذهب أبعد من حدود الحدث ذاته، وهذه الاستنتاجات عادة ما تُختَزل إلىٰ لافتات يتم تعليقها علىٰ النفس والآخرين والأحداث والأزمان؛ مثال: (كئيب، تافه، دائمًا بهذا الشكل، .. إلخ)، ثم يستجيب الأفراد للمعنىٰ الغاضب للافتة وليس للشيء بعينه. والمضاد لذلك هو بأن تتعلم التفكير التدقيقي وتركز علىٰ أشياء محددة في الزمان والمكان.

التفكير الملتهب

يبدو أن هذا الخطأ المعرفي له علاقة خاصة بالغضب، ويشمل عنونة الأحداث والأشخاص بطريقة سلبية للغاية، وغالبًا ما تكون بألفاظ غامضة ومبهمة مثل: (غبي، أهبل، سافل، خبيث، إلخ)، ويزداد الغضب باستجابتك للمعنىٰ الشعوري للفظ. والمضاد لذلك هو بتحديد ألفاظك وإعادة ترميز الأحداث بشكل سلبي ولكن واقعي؛ مثال: (استعمل لفظ: «مزعج» بدلًا من لفظ: «غبي»).

الإلحاح والأوامر

يحدث ذلك حين يرفع الناس مستوىٰ تفضيلاتهم ورغباتهم إلىٰ مستوىٰ الإلزام الخلقي والأوامر للنفس والآخرين، مثال: (الأمر ينبغي أن يكون . . . ، لزامًا، عليه أن، سيكون بشكل بعينه . .) والمضاد لذلك يكون بممارسة التفكير التفضيلي، من خلال صياغة الجمل في شكل تفضيلات ورغبات وليس إلزامات وأوامر.

تدريب ٣٣، التعرف علىٰ مشاعرك والتعبير عنها

يعد التعبير عن المشاعر والوجدان الحقيقيَّين أمرًا جوهريًّا في التعافي. يميل الرجال ذوي الميول المثلية عادةً إلىٰ كتمان أو إخفاء مشاعرهم بدلًا من التعبير عنها، وإن قاموا بالتعبير عنها فإنهم يقومون بذلك من خلال ذاتٍ مزيفة. لا يعني ذلك أنهم لا يختبرون تلك المشاعر وإنما ليس لديهم سبلٌ صحية للتعبير عنها. في بعض الحالات هناك أولئك الذين تعلموا أن يصبحوا «الفتىٰ الطيب المطيع» وألا يعبر عن مشاعره، وبشكل خاص مشاعر التمرد كالغضب والإحباط. في التعافي عليك أن تتمكن من التعبير عن مشاعرك الحقيقية وما تحتها من مشاعر تم كبتها وحبسها. والمعالجة الشعورية هي أحد الطرق لتحقيق ذلك.

يعد العلاج الفردي مع معالج مختص بالعلاج القائم علىٰ الوجدان أو في مجموعة علاج جماعي أو مجموعة مساندة أو السايكودراما من أفضل الطرق لتطبيق المعالجة الشعورية. بالرغم من ذلك، سيمكنك هذا التدريب علىٰ بناء المعلومات التي تحتاجها للمعالجة الشعورية، وهو جرد للمشاعر التي يمكنك التعبير عنها بسهولة وتلك التي تجد صعوبة في التعبير عنها. وللمساعدة في ذلك، برجاء الرجوع لقائمة المشاعر في «ملحق ب». قم بتظليل المشاعر التي تجد صعوبة في التعبير عنها، وبعد ذلك حدد أهم ثلاثة مشاعر ودونهم في المساحة التالية، واسأل نفسك الأسئلة التالية لكل شعور منها.

الثلاثة الأهم:

١- ____

٢- ____

٣- ____

الأسئلة:

ما الذي تعرفه عن هذا الشعور؟

ما الذي تم إخبارك به عن هذا الشعور؟

كيف يرىٰ الآخرون هذا الشعور؟

ما الذي سيحدث إن قمت بالتعبير عن هذا الشعور؟

لكم من الوقت بقي الأمر كذلك بالنسبة لك؟

كيف ومتىٰ ترغب في التعبير عن هذا الشعور؟ ومع من؟

تدريب ٣٤، تحسين التواصل

يقال إن نمط التواصل مع الآخر قد يهدمك أو يبنيك، وأجد بعض الصدق في ذلك. وما نعنيه بالتواصل الجيد هو التعبير عما يدور في رأسك من خلال طريقة لبقة للوصول للنتائج المرغوبة. ويجد الرجال المقاومين للميول المثلية أن مهارة التواصل هي عقبة حقيقية أمامهم، وبالنسبة للكثير منهم يمثل التواصل مع الآخر أزمة حقيقية، بمعنىٰ أنهم حين يقومون بالتعبير عن احتياجاتهم لا يحسنون توصيل ذلك. ولا يمكنهم توكيد أنفسهم عند حاجتهم لذلك. كل سلوك بين-شخصي هو -في حقيقة الأمر- نوع من التواصل مع الآخر. كل ما يتم القيام به في حضور شخص آخر يقوم بتوصيل رسالةٍ ما. وفي هذا التدريب، ستتعلم الخطوات التي تحتاجها للقيام بتوصيل احتياجاتك بشكل ناجح.

قم باتباع هذه الخطوات أثناء محاولتك التعامل مع شخص تجد صعوبة في التواصل معه:

اسأل نفسك: «ما هي الإشارات/ التلميحات المنطوقة وغير المنطوقة التي يرسلها لي هذا الشخص؟»

ثم فكر: «ما الذي يحاول هذا الشخص إيصاله لي؟» ومن خلال التركيز ومحاولة فهم الرسالة يمكنك تهدئة ردة فعلك العاطفية. البقاء هادئًا يبقيك في مركز القيادة.

[عند إيصال رسالة] اسأل نفسك: «ما الذي أرغب في الحصول عليه من التعامل معه؟». انس محاولة السيطرة؛ فلم تُجدِ لك نفعًا. تذكر أن مفتاحك هو الحصول علىٰ ما تريده أنت من الأمر. هذا هو ما يهم، وتناسىٰ الأنا قليلًا.

اسأل نفسك: «كيف يمكنني أنا إيصال رسالتي لهذا الشخص؟» بطريقة صحيحة منطوقة أو غير منطوقة.

افعل الأمر.

التواصل هو عملية تبادلية، كن لطيفًا مع الآخر. استعمل قائمة التذكير في «**ملحق د**» للمحافظة علىٰ التوازن في تواصلك.

ملحوظة:

يقول «دِل كارنيجي» إن أفضل طريقة لكسب الآخرين هي عبر قلوبهم، يحصل الناس علىٰ الكثير من الكلمات وهي ما ليسوا بحاجة إليه في الحقيقة، عندما تتواصل مع الآخر، اجعله يرىٰ أن هناك شيئًا ما له في الأمر كذلك. أعلمه بما سيعود عليهم من النفع منه، فلن يستمعوا إليك فقط، بل سيعطونك ما تريده وزيادة. لا تتشكَّىٰ أو تنتحب في حديثك، استعمل نبرة واثقة وإيجابية.

تدريب ٣٥، هل تميل إلىٰ السلبية أم العنف؟

يعتبر العنف السلبي هو أحد مشكلات الرجال ذوي الميول المثلية، ولا مشكلة في أن تعمل علىٰ توكيد غضبك أو الانسحاب متىٰ كان ذلك ضروريًا، وإنما تكمن المشكلة حين يكون ذلك نمطًا متكررًا، الأمر الذي يقود إلىٰ تبعات بعينها؛ فعادة ما تنتهي السلبية بالعنف، وعلىٰ سبيل المثال، فإن سكتُّ عن إخبار مدير عملي بأنه يستغلني بشكل زائد فإنني يومًا ما سيزداد استيائي وأنفجر، والذي هو سلوك عنف له تبعاته هو الآخر. بينما قد يساعد في ذلك التحلي بمهارات التواصل وتوكيد الذات. قم بالجرد التالي ثم أجب عن الأسئلة التي تليه لتتمكن من معالجة الأمر بشكل أفضل.

استعمل نظام التقييم التالي وضع دائرة حول اختيارك في كلٍّ منها:

	نادرًا (١)	أحيانًا (٢)	غالبًا (٣)	دومًا (٤)
أحاول السيطرة علىٰ الوضع.				
أشعر بالعجز والاحتجاز.				
أبحث عمن ألقي اللوم عليه.				
لا أرتاح حتىٰ أصلح الأمر.				
أشعر وكأنني أهرب بعيدًا.				
أتصرف وأفكر برويَّة.				
أتصرف وأفكر علىٰ عجل.				
أشعر وكأنني أصيح.				
أشعر وكأنني أبكي.				
أريد الانتقام.				

مجموعة أ	مجموعة ب
مجموع نقاطك لـ:	مجموع نقاطك لـ:
# ٩، ٦، ٥، ٣، ٢	# ٨، ١٠، ٧، ٤، ١

المفتاح:

٥-١٠ من أي مجموعة فأنت في الحد الأدنىٰ.

١١-١٥ من أي مجموعة فأنت في الحد الأوسط.

١٦-٢٠ من أي مجموعة فأنت في الحد الأعلىٰ.

مجموعة أ: سلبي.

مجموعة ب: عنيف.

أسئلة المعالجة:

لأي مجموعة (عنفي/سلبي) وجدت أنك تميل أكثر؟

هل كانت النتائج متوقعة بالنسبة لك؟

قد ينبئ الحصول علىٰ معدل مرتفع أو منخفض في التقييم عن سمات شخصية عنفية أو سلبية. إذا كان الأمر صحيحًا -بالنسبة لك- وقمت بمناقشة الأمر، فأي المواقف والخبرات التي تظن أنها مميزة لك.

ما هي الأمثلة علىٰ كيفية لعب المجموعات التي حققت بها تقييمًا عاليًا دورًا في حياتك؟

تدريب ٣٦، تحويل التهديدات إلىٰ مكافآت

هناك الكثير من النصر لتحرزه بينما تقوم بالتغلب علىٰ الميول المثلية. حين يتهدد تعافيك، فإنه ليس التهديد في ذاته ما يمثل المشكلة، وإنما تصرفك تجاه ذلك التهديد. أسوء ما يمكنك القيام به هو الخضوع له، وستظل تتوارد عليك التهديدات حتىٰ وأنت تخطو خطواتك النهائية في تعافيك. في اللغة الصينية يقابل كلمة تهديد رمز يعني «لحظة خطر أو فرصة». والتدريب التالي سيساعدك للتأقلم مع التهديدات لتخرج منها رابحًا.

اكشف التهديد

متىٰ ما شعرت بالتهديد، بغض النظر عن مصدره، قم بالإجابة عن الأسئلة التالية:

ما الذي يهددني تحديدًا؟

ما الذي سيحدِثُه ذلك بي؟

ما أسوء الاحتمالات التي قد تقع؟

سيساعدك القيام بذلك علىٰ عزل ما يهددك فعليًا، وسيساعدك ذلك علىٰ تأسيس قاعدة للتنفيذ.

تعرف علىٰ الفرص أو المكاسب

عند كل موقف تجدك فيه مهددًا قم بسؤال نفسك ما هي الاحتمالات والفرص:

لكي تصبح أكثر قوة وحكمة؟

لكي تصبح مُحِبًا أكثر؟

لكي تنمو وتتعلم؟

للمكاسب والغنائم؟

خطة للتنفيذ

كيف سأقوم باستغلال هذا التهديد ليصبح فرصة؟

ما الذي يمكن أن أخسره، وما الذي يمكنني ربحه؟ وازن بين هذا وذاك وعلىٰ هذا الأساس حدد مسارك.

كيف سأستغل الفرصة لكي أنمو وأتغير؟

تدريب ٣٧، كيف تصف نفسك؟

هل فكرت جديًا في الصورة التي تصف بها لنفسك؟ فمن المفيد جدًا في تعافيك أن تدرك كيف ترىٰ نفسك، وإذا ما قمت بوصف نفسك في عشر كلمات، فأي الكلمات ستختار؟

قم باستخدام المساحة التالية أو استعمل مذكرتك الخاصة واكتب عشر كلماتك تجد أنها تصفك بدقة، وكن أمينًا في ذلك!

١____________________ ٢____________________

٣____________________ ٤____________________

٥____________________ ٦____________________

٧____________________ ٨____________________

٩____________________ ١٠____________________

أي منها تراه سلبيًا؟ ولماذا؟

أي منها تراه إيجابيًا؟ ولماذا؟

هل ذلك ما تظن أن الآخرين سيصفونك به؟

إن لم يكن كذلك؟ فما الذي تظنهم يقولونه عنك؟

ما الذي تود تغييره؟ وما الخطة التي تجدها مناسبةً لذلك؟

تدريب ٣٨، افهم عقولهم

قم بتدوين ثلاثة رجال أو أكثر ممن تعرف أنه كان لديهم مشكلة مع الميول المثلية، وتعافوا منها. إن لم تكن تعرف أيًا منهم فقد تساعدك قائمة المصادر في خاتمة هذا الكتاب للوصول لبعض المراجع.

ارجع لثلاثة -علىٰ الأقل- من هؤلاء، وبعد شرح موقفك، اطلب نصحهم ومعونتهم. انتبه لأي مهارة يذكرون أنها ساعدتهم في تخطي المشكلة. قم بتدوين ردودهم.

* ما هي الأدوات التي استعانوا بها؟
* ما هي نقاط قوتهم؟
* ما هي نقاط ضعفهم؟
* كيف أثّر هذا التدريب علىٰ طريقة تفكيرك عن الميول المثلية وعن كيفية حلها؟
* لا تنسَ مدارسة هذا التدريب مع شخصٍ آخر.

تدريب ٣٩، قم بكتابة خطاب عن موقف غير منتهٍ

إن الكتابة عن المواقف غير المنتهية[١] [Unfinished business] أو حتىٰ تلك التي لم تبدأ فيها من شأنها أن تحرِّك الماء الساكن وتجلب الأشياء للسطح. ومن خلال المعلومات التي ستحصل عليها ستعلم ليس فقط أن تتعلم منها، وإنما كيفية التعبير عن المشاعر المصاحبة لها. في هذا التدريب، أكمل النقاط التالية ثم قم بمناقشة الأمر مع شخص آخر:

قم بتدوين مراجعة حقيقية للموقف الذي تظن أنه قد شارك/تسبب في ميولك المثلية:

* ما الذي لم تنطق به حينها وتود لو نطقت به الآن؟

* قم بوصف مشاعرك تجاه ذلك.

* هل من شيء آخر تود إضافته للخطاب؟ شيء آخر تود حكايته لم يكن قد سمعه أحد من قبل؟

* ما الذي تود فعله بهذا الخطاب؟

* إذا لم يكن ممكنًا أن توصل هذا الخطاب، دوِّن ثلاث أشياء ذات معنىٰ يمكنك فعلها بهذا الخطاب.

(١) المواقف غير المنتهية هو مصطلح يشير إلىٰ الأحداث التي وقعت في الماضي، وتراودنا دومًا مشاعر تجاهها، ونرجو لو اتخذنا موقفًا آخر أو رد فعل مختلف، فهي لم تنتهِ بشكل كامل بالنسبة لنا، فكر في موقف تتخيله بشكل ما وأنت تلعب فيه دورًا مختلفًا، هذا ما نعنيه بالمواقف غير المنتهية. [راجع كتاب: محمد طه، الخروج عن النص، الفصل الرابع]

تدريب ٤٠ ، النجاة ضد التيار

هل تساءلت يومًا عما يقيدك للخلف؟ هل شعرت يومًا أنك تسبح ضد التيار؟ ربما سيدهشك أن تدرك ما الذي قد يكون دافعًا لك بعيدًا عن تعافيك. في التدريب التالي ستجد اختبارًا حقيقيًا للتفكير بذلك.

* ما هي القوىٰ التي تمنع سفينتك من الإبحار؟ بمعنىٰ آخر، ما الذي يمنعك من تحقيق أهدافك؟ كن محددًا وقم بتسمية عوامل بعينها.

* إذا كان بمقدورك مواجهة هذه العوامل وجهًا لوجه، ما الذي سيحدث؟ ما الخطر الكامن خلف تحقيق ما ترغبه من النجاح وإيقاف سلوكيات هزيمة النفس؟

* إذا قمت بشيء من ذلك في الماضي، ما الذي قمت به وماذا حدث؟

* إذا ما قمت بفعل شيء اليوم، ما الذي ستقوم به، وما الذي تتوقع حدوثه؟

* ما الذي ستفعله لتبحر من جديد؟ بمعنىٰ آخر، ما الخطوات التي ستتخذها للحصول علىٰ ما تريد؟ كن محددًا، خطوات بسيطة وأهداف قابلة للقياس.

تدريب ٤١ ، تبادل الأدوار

إن الميول المثلية هي أمر ذو أهمية ولا ينبغي التعامل معها باستخفاف. وبالرغم من ذلك، يعمد بعض المكافحين ضدها إلىٰ استعمال الميول المثلية كتكئة، أو مبرر للتصرّف بشكل بعينه، وينبغي أن نضع حدًّا لذلك. في هذا التدريب ستتحدىٰ نفسك للخروج من هذا الجحر.

- باستعمال مذكرتك الخاصة، دون خمس مناسبات تؤثر خلالها الميول المثلية علىٰ تصرفك.

- تخيّل أنك لا تحمل المشكلة، دوّن -علىٰ الأقل- سبعة أشياء ستقوم بها بشكل مختلف في حياتك اليومية.

- الآن، تصرّف بنمط جديد وكأنك لا تحمل ميولًا مثلية.

- ماذا يشبه الأمر؟ ارسم صورة معبرة إن كان ذلك سيساعدك.

- ما هي نتائج هذا التدريب؟

تدريب ٤٢ ، محاورة الميول المثلية

يبدو موضوع محاورة المثلية غريبًا ، وبالرغم من غرابته فإن له أثرًا قويًا ؛ فهو يسمح لك برؤية المشكلة من منظور ذاتي وموضوعي . سيعينك هذا التدريب علىٰ التعبير عن كيفية شعورك حيال المثلية .

قم بكتابة خطاب تجاه ميولك المثلية علىٰ ورقة منفصلة ، وقد يتضمن ذلك :

* مشاعرك تجاه الميول المثلية .
* كيف ترىٰ الميول المثلية .
* ما تريده من الميول المثلية .
* عواقب الميول المثلية .
* أي شيء آخر تود إضافته .

- بعد ذلك ، العب دور الميول المثلية، واكتب ردًا علىٰ النقاط التي أثرتها في خطابك .
- ثم ، اكتب خطابًا آخر ردًا علىٰ ما أخبرتك به ميولك المثلية .
- كيف بدا الخطاب الثاني والثالث مختلفًا عن الخطاب الأول؟
- ما الذي تعلّمته من هذا التدريب .

تدريب ٤٣ ، خريطة للمستقبل

ليس بمقدور أحد أن يتنبأ بالمستقبل. وبالرغم من ذلك، يمكنك التخطيط للمستقبل بأفضل ما يمكنك. وأحد الطرق للقيام بذلك هو من خلال وضع عدة أهداف، حتىٰ إن لم تكن مفصَّلة. سيساعدك هذا التدريب علىٰ البدء في التفكير لمستقبلك وتوضيح ما توده أن يكون في حياتك:

أ- دون ثلاثة احتمالات تود أن تراها أمامك.

١- __________

٢- __________

٣- __________

ب- تخيل نفسك بعد خمس سنوات من الآن بعدما أخذت بأحد تلك الاحتمالات، اسمح لخيالك بالاسترسال وأجب عن الأسئلة التالية:

١- أين تسكن وكيف تشعر حيال ذلك؟

٢- كيف تقضي وقتك، وكيف تشعر حيال ذلك؟

٣- صف علاقتك بالأشخاص الرئيسة في حياتك.

تدريب ٤٤، أشبع احتياجاتك

لدينا العديد من الاحتياجات الجسدية والنفسية وكذلك الروحية. في هذا التدريب، ستقوم بمعالجة احتياجاتك، وما يمنعك من القيام بما هو ضروري لإشباعها، وما يمكنك أنت القيام به لإشباعها.

١- ما تستحقه وما تحتاجه؟

الاحتياجات الجسدية: مثال: أحتاج إلىٰ الاحتضان________________

الاحتياجات العاطفية (النفسية): ______________________________

الاحتياجات الروحية: ____________________________________

٢- ما يمنعك من القيام بما هو ضروري لإشباعها؟

الاحتياجات الجسدية: مثال: أخشىٰ أن أستثار بذلك_______________

الاحتياجات العاطفية (النفسية):________________________________

الاحتياجات الروحية: ______________________________________

٣- ما يمكنك *أنت* القيام به لإشباعها؟

الاحتياجات الجسدية: مثال: سأطلب من أحدهم أن يحتضنني، شخص أنا مطمئن إلىٰ أنه لن يسمح بجنسنة الموقف_____________________________

الاحتياجات العاطفية (النفسية): ______________________________

الاحتياجات الروحية: ______________________________________

تدريب ٤٥ ، قيّم نظام استجابتك

كيف تقوم بالاستجابة للمثيرات[١]؟ صدق أو لا تصدق، فإن نظام استجابتك ليس أحادي البنية، وإنما نظام مركّب من عدة أنظمة. ويشمل هذا النظام الأعراض الجسدية والشعورية والسلوكية الخاصة بك. وفي هذا التدريب، قم باستعمال نموذج الجرد التالي وحدد الأعراض التي تجدها عندما تصل إلىٰ الحد. وبمجرد أن تتعرف علىٰ هذه الأعراض قم بوضع خطة للتعامل معها.

مؤشّر المقياس

٠= يعني أن هذا العرض نادرًا ما يحدث أو لا يحدث مطلقًا.

١= يعني أن هذا العرض يحدث أحيانًا.

٢= يعني أن هذا العرض يحدث بشكل متكرر.

٣= يعني أن هذا العرض يحدث دومًا.

الأعراض الوظيفية

___ رفرفة أو تسارع النبض.

___ تسارع النفس، مع تنفس سطحي وقصير.

___ تبلل كف اليد بعرق بارد.

___ تعرّق زائد.

___ نوبة أزما [ضيق في التنفس]

___ تلوّي في المعدة.

___ غثيان.

___ إمساك.

___ إسهال.

___ جفاف بالفم.

___ إرتفاع بضغط الدم.

---

(١) المثير المقصود هنا هو مرادف **stimulus** أي المثير العام، بغض النظر عن طبيعته.

___ حاجة ملحّة ومفاجئة للتبوّل.

___ ارتعاش وترفيص عضلي.

___ حرقة معدة أو سوء هضم.

___ تلوّي مَعِدي أو ألم مَعِدي.

___ رعشة أو اهتزاز في الأطراف.

___ صداع.

___ آلام بالظهر.

___ تغير في الشهية.

___ اختلال الوظيفة الجنسية.

___ تعب مزمن، أو إرهاق.

___ زيادة معدل التبول.

___ آلام في المفاصل.

___ تغيّر في الوزن.

___ حكّة أو هرش.

___ جفاف جلدي.

___ تهيّج للحساسية.

___ نزلة برد ورشح.

___ طفح جلدي.

___ أخرىٰ، اذكرها ___________

الأعراض الشعورية

___ صعوبة في التركيز.

___ الشعور بالحزن أو الغم أو الغرق.

___ الشعور بالتوتر أو الهلع أو فقدان السيطرة.

___ سرعة النسيان.

___ الارتياب/الشك.

___ تسارع الأفكار.

___ أفكار متكررة ولا يمكنك التخلص منها.

___ فقدان الاستمتاع بأشياء كنت تستمتع بها.

___ الشعور بأنك علىٰ حافّة الانفجار.

___ القلقلة أو انعدام السكينة.

___ انخفاض القدرة علىٰ التخيل وانخفاض معدل أحلام اليقظة.

___ تقلب المزاج.

___ انخفاض الرغبة الجنسية

___ ضعف الاهتمام بأغذية كنت تستطعمها.

___ الانسحاب والانعزال المجتمعي.

___ التبلُّد.

___ التشاؤم.

___ أخرىٰ، اذكرها ___________

الأعراض السلوكية

___ عادات غريبة الأطوار.

___ كثرة استعمال عذر المرض.

___ ازدياد القلق.

___ إفراط تعاطي الكحوليات أو مخدرات أخرىٰ.

___ ازدياد معدل الحوادث العارضة والإصابات.

___ شراهة الأكل.

___ كثرة التشكِّي.

___ ازدياد التوق [الكريفنج/ الحنين] للسجائر والحلويات.

___ تغير في نمط النوم (أرق أو صحو خلال النوم).

___ نوبات غضب انفجارية.

___ كوابيس.

___ اختلال دقة العمل و/أو الوظائف المهمة الأخرىٰ.

___ اصطكاك/ صرير الأسنان.

___ قضم الأضافر.

___ طرقعة أصابع اليد أو أصابع القدم.

___ أخرىٰ، اذكرها ______________

خطة عمل: راجع تدريب ٥١. ______________________________

____

____

____

____

____

____

____

تدريب ٤٦ ، الانتقال من التوقعات غير الواقعية إلىٰ الواقعية

أحيانًا ما يكون لدينا توقعات غير واقعية من أنفسنا والآخرين عند رؤيتنا للأمور، وقد يكون ذلك فخًا نحو مشاعر هزيمة الذات. وفي هذا التدريب، سيكون عليك أن تراجع توقعاتك بطريقة مختلفة. وفي مخطط التنفيذ التالي، قم بفصل التوقعات التي يبدو أنها قد تكون غير واقعية في صف واحد، ثم قم بمعالجة القوائم التالية للحصول علىٰ نتائج شعورية يكون من شأنها أن تضعك في موقع متعادل ٥٠/ ٥٠.

التوقعات غير الواقعية:

مثال: «لن أتحرر من هذا الإحباط وهزيمة . . . .».

الأمل الكامن تحتها:

«تحقيق السعادة والأمان»

المشاعر الناتجة عن ذلك:

«حزن وانهزام»

التوقعات الواقعية:

«سأتمكن من الوقوف مجددًا، قد لا أكون قد تحررت الآن بالكلية، ولكن يمكنني أن أحرز نصرًا جديدًا في كل يوم».

المشاعر الناتجة عنها:

«الرضىٰ والارتياح»

تدريب ٤٧ ، دع مشاعرك تنساب

يجب أن تتعامل مع مشاعرك، لا أن تتجاهلها أو تكبتها، عليك أن تعالج مشاعرك الجارفة بانفتاح؛ لأنك إن لم تسمح بالتعبير عن مشاعرك فإنها ستتسرّب في صورة أعراض نفسية أو جسدية أو شعورية. قم باستعمال الخطوات الخمس المدونة بالأسفل لترشدك في معالجة مشاعرك، راجع «ملحق ب» لأمثلة عن أنواع مختلفة من المشاعر.

خطوات تحرير المشاعر

عندما تواجه -بانفتاح- مشاعر قوية من الشعور بالذنب أو الغضب وغيرها، يمكنك أن تحرر مشاعرك أيًا ما كان ما بقي منها داخلك دون تعبير أو نوح. استعمل هذه الخطوات الخمس كدليل:

١- التعرّف علىٰ الشعور: حين يظهر شعور ما لا تحاول مقاومته، وعلىٰ العكس من ذلك، قم بالبقاء معه واستقطع وقتًا للتعرّف عليه. أغمض عينيك واختبره، قم بتحديد موضع الشعور داخل جسدك[١]، هل يمكنك ربطه بصورة أو لون؟ قم بتسمية الشعور، مثال: حزن.

٢- التعبير عن الشعور: قل بصوت مرتفع لنفسك أو لشخص آخر: «أنا أشعر بـ . . . ».

٣- توضيح الشعور: افحص الشعور بشكل أعمق لترىٰ ما يختبئ خلفه، في شعور الحزن -علىٰ سبيل المثال- أنت في الأغلب تنوح علىٰ شيء انتهىٰ بعدما كانت بدايته تنبئ بالبهجة والأمل، أو أنت غاضب من شخص ما رحل أو توفي ما يدمر أمانيك بعلاقة معه، قد تكون شاعرًا بالذنب لأنك رحلت أو لأنك آخر من بقي. قم بتوضيح مشاعرك علىٰ حقيقتها وتفصيليًا وقد تكون مركبة: «أنا أشعر بالحزن والغضب والخوف، وأشعر بالذنب كذلك!»

٤- تفسير سبب الشعور: قد تجد سببًا آخر في قلب ما تشعر به كلما دخلت في عمق مشاعرك. حزنك من علاقة منتهية قد يكون غطاءً لغضب ضد

---

(١) يتم تطبيق هذه الخطوة من خلال الدخول في حالة تأمل، ثم الانتباه لأجزاء الجسد ومحاولة رصد أي شد أو توتر في مكان بعينه.

شخص راحل، الغضب الذي إن تعرفت عليه بعمق قد يعرّي جذور أعمق من خوف الهجر أو الرفض.

[المشاعر التي نكبتها لا تموت، إنها تظل حيةً عميقةً داخلنا، ثم تطل برأسها بعد ذلك في صورة أشد قبحًا... فرويد]

تدريب ٤٨ ، جرب أنشطة جديدة كل فترة

أوقات الكسل، أو تلك التي تقضيها في خندقك لتكرر نفس الأنشطة بعينها مرة بعد الأخرىٰ لا يوصلك إلىٰ التعافي بأي حال. ولذلك فمن المهم أن تجرب أنشطة جديدة لتتخطىٰ ذلك. أن تكون طليقًا لتضع نفسك حيث يمكنك أن تقابل أشخاصًا جدد وتكوِّن علاقاتٍ جديدة. ولذلك فإن من المهم ممارسة الأنشطة. وفي هذا التدريب قم بمراجعة لائحة الأنشطة المقترحة في ملحق ج واختر منها ما ستقوم به في كل أسبوع. وهذه القائمة ليست حصرية، ولكن فقط مقترحة، حاول القيام بالأنشطة التي تتضمن الآخرين، قم بالتنويع بينها لتجرب شيئًا جديدًا في كل أسبوع.

تدريب ٤٩ ، مراقبة استجابتك للغضب

هذا التدريب هو لمساعدتك علىٰ زيادة الوعي خلال المواقف التي يستثار غضبك بها. وتذكر أن الغضب هو شعور طبيعي، فلا تتجاهله. بل حاول فهمه ومعرفة جذوره، فمن خلال ذلك ستتمكن من معالجة غضبك بشكل جيد والتنفيس عنه بصورة علاجية. قم باستعمال نموذج مراقبة الاستجابة التالي، وبعد ذلك قم بمناقشة النتائج مع شخص آخر. وقد تحتاج إلىٰ استكمال «تدريب ٥٠، فهم الغضب» بعد انتهائك من هذا التدريب.

نموذج مراقبة الاستجابة

الحدث أو الموقف المنشّط	درجة الغضب ٠-١٠	الاستجابة الجسدية	الأفكار	السلوك
مثال: شخص ما في صالة كمال الأجسام أخذ مكاني بينما ذهبت لتناول الماء.	٧	شد عضلي، واصطكاك في الفك، وصداع.	من يظن نفسه؟ وكيف يجرؤ علىٰ أخذ مكاني؟!	نظرت إليه شذرًا.

تدريب ٥٠، فهم الغضب

الآن وقد تعلّمت مراقبة غضبك فقد حان الوقت لمعالجته والقيام بشيء إصلاحي وعلاجي معه، كي لا تتم إزاحته أو أن يقيدك للأسفل. في هذا التدريب يمكنك العمل علىٰ الأحداث التي استثارت داخلك سلوكًا أو فكرة ما. لكن في هذه المرة، سيكون عليك أن تحدد وقتًا ما في الماضي تكون قد شعرت بشعور مماثل وتقوم بمناقشة التفاصيل، وانتبه لأي مشاعر جديدة قد تصدر عن ذلك. وتبيّن إن كان هناك ارتباط ما، وفي النهاية فكر باستراتيجية صحية يمكنك اتباعها لمعالجة هذا الشعور.

مخطط معالجة الغضب

الحدث	الفكرة أو استراتيجية التعامل	ما الأوقات الأخرىٰ التي شعرت فيها بشكل مماثل	الشعور الجديد	الفعل المقترح
مثال: أخذ أحدهم مكاني في صالة اللعب	نظرت شذرًا له. وفكرت بمن هو ليفعل ذلك معي	اعتدت أن أفكر بذات الطريقة عندما كان أخي يأخذ أشيائي.	التخلّي أو التجاهل	سأقوم بلكم حقيبة. (إزاحة صحية) سأتحدث إلىٰ الشخص. (مشاركة)

تدريب ٥١ ، الاسترخاء المرتبط بتنبيه/ مثير

لن يشفي الاسترخاء الميول المثلية، ولكنه سيذهب بالتوتر الذي تسببه معاركك اليومية. سيساعدك للتحكم بشكل أفضل وبذلك سيساعدك في عملية التعافي. وفيما يلي كيفية القيام بالأمر.

ماذا يعني الأمر:

بالرغم من أهمية إتقان تقنيات الاسترخاء العميقة لمدة أطول، فمن المهم أيضًا أن تتعلم تقنيات يمكنك القيام بها خلال اليوم أينما كنت في أماكن غير مهيئة لممارسة تقنيات الاسترخاء. ففي النهاية نحن لا نشعر بالتوتر والتأزم سوىٰ في تلك الأماكن. يتضمن الاسترخاء المرتبط بتنبيه مثير أن تتعرف علىٰ مثير ما أو ذكرىٰ في أنفسنا، ثم تطبيق تقنية الاسترخاء بالتخلّي "Letting go" البسيطة، أينما وحينما نرىٰ، نتذكر، أو نسمع بمثير ما. وقد يكون التدريب علىٰ المثير المستعمل هنا للاسترخاء معتمدًا علىٰ المدة «كل ٩٠ دقيقة»، أو حدث ما «حين أسمع جرس تليفون»، وقد تكون مرئية «ترك ملاحظات لأنفسنا»، أو داخلية «كلما انتبهت لتسارع دقات قلبي». فلا قيد علىٰ نوع المثير الذي قد تختاره للتدريب عليه، الشيء المهم هو أن تحدد مثيرًا بعينه، ثم تطبق تقنية الاسترخاء البسيطة في كل مرة تقابل هذا المثير.

لماذا؟

بمجرد أن تتقن التقنيات الأكثر عمقًا، سيمنحك الاسترخاء المرتبط بتنبيه مثير وسيلة سريعة للاسترخاء. سيساعدك كذلك للتحكم في النفس في المواقف المثيرة للغضب (العمل، الطريق السريع، المناسبات الاجتماعية). الهدف الأسمىٰ لمهارات ضبط التوتر هي تطوير عادات جديدة في الأنشطة اليومية.

كيفية القيام بالأمر

١- خذ نفسك بعمق [عد لخمس عدات].

٢- قم بالزفير ببطئ [عد لثمانية عدات].

٣- ردد كلمة «ريلاكس» مع نفسك أثناء الزفير (أو أي كلمة أخرىٰ مثل: سلام، هدوء، واحد، إلخ).

٤- إذا كان بإمكانك، قم بإغلاق عينيك لثوان ووجِّه تركيزك لتحرير عضلاتك من الشد وجعلها أكثر استرخاءً.

نقطة مهمة

من الضروري أن تستجيب بنفس الطريقة في كل مرة تواجه فيها المثير. ركز كامل انتباهك علىٰ القيام بالأمر، وليس علىٰ التفكير في كونك قضيت وقتًا كفاية أو ما إن كان الأمر سيكون فعالًا أم لا.

تدريب ٥٢، تحليل الصور

يمكن لألبوم صور العائلة أن يمدك بمعلومات عن حركيات العائلة وكذلك في معالجتها. في هذا التدريب، ستقوم بفحص صور العائلة وتحليل حركياتها، ومعالجة مشاعرك الحالية المتعلقة بتلك الصور.

أ- قم بالتقاط ١٠-١٥ صورة من ألبوم العائلة. وحاول أن يتضمن بعضها أبعد صورة في زمن طفولتك، وبعضها قد يكون أحدث نسبيًا، ولا يشترط أن تكون أنت في كل صورة، حاول -كذلك- أن تنتقي الصور التي تسجل تفاعلًا ما بينك وبين الآخرين.

ب- قم باستكمال الأسئلة التالية لمساعدتك في معالجة هذا التدريب:

١- هل حركتك الصورة بصريًا، أم كانت استجابتك داخلية نابعة من جسدك وأحشائك؟

٢- دقق النظر في كل صورة علىٰ حدة، وانتبه لأفكارك ومشاعرك وذكرياتك وخيالاتك التي تحركت داخلك ووعيتها بينما تفحص الصورة. كيف شعرت حيال كل صورة منها، ما الذي فكرت به وأنت تنظر إليها؟

٣- ما الذي تعنيه لك كل صورة؟ وما الرسالة التي تحملها؟ وهل تخبرك بشيء الآن؟

٤- إذا كان بإمكانك السفر بالزمن إلىٰ لحظة التقاط هذه الصورة، ما التغيير الذي تود أن تقوم به؟

٥- تخيل أنك قمت بحذف شيء أو شخص من الصورة، ما أو من سيكون؟ ولماذا؟

٦- ما القصة التي يمكنك سردها بخصوص هذه الصورة؟

للمزيد من العمل في العلاج بالصور، يمكنك الرجوع لـ:

Weiser, J. (1993). Phototherapy techniques: Exploring the secrets of personal snapshots and family albums. San Francisco: Jossery-Bass.

تدريب ٥٣، مساءلة دوافع الاستجابة الخاطئة

كن علىٰ حذر ففي التعافي سيكون لديك دوافع للاستجابة الخاطئة، وأحد الطرق لمقاومة هذه الدوافع هي بسؤال نفسك «ماذا يحدث؟!»، والخطوة التالية هي أن تطلب المساعدة، لا تقم بالأمر بمفردك.

الأسئلة:

حين تجد أن بعض الأفكار تراودك لفعل شيء ما، توقف واسأل نفسك:

١- ما الذي أرغب في الحصول عليه من هذا؟

٢- ما هي علامات التحذير التي تظهر أمامي؟

٣- ما الكذبة التي أنصت لها الآن؟

٤- كم المدة التي قضيتها أدبّر للأمر؟

٥- ما الذي علىٰ وشك الحدوث؟

٦- من الذي قررت تجنبه؟

٧- ما هي الأدوات التي أستعملها؟

٨- هل أصبحت أشعر بالضعف أمام المشكلة مؤخرًا؟

٩- هل هناك عائد من هذا؟

١٠- هل أنا أجرّب/أختبر شيئًا ما؟

١١- هل أنا أمين مع خطتي للتعافي؟

تدريب ٥٤، عند التخطيط للسفر

التدريب التالي هو درس سيفيدك حال السفر:

* لا تسافر بمفردك طالما كان ذلك في استطاعتك، فليس علىٰ الرجل أن يكون وحيدًا.

* لا تتخذ السفر فرصة لمقابلة وجوه وأجسام جديدة.

* لا تتصل بخدمة الاصطحاب عند الوصول للتعرف علىٰ شباب المنطقة، إن كانت هذه الخدمة مقدمة. وليس هناك حاجة للاتصال بمراكز العناية للاستفسار عن جلسات التدليك.

* اتصل بالفندق المحدد قبل وصولك واطلب إغلاق القنوات ذات المحتوىٰ المحدد، أو القنوات المشفّرة.

* اطلب ممن اتفقت معهم علىٰ متابعتك والاتصال عليك في الفندق، وخاصّة في الفترات المسائية.

* إن كنت متزوجًا و/أو لديك أطفال فقم بتعليق صورهم في الغرفة.

* إن كنت مؤمنًا بدين، ضع الكتاب المقدس لديانتك بجوار سريرك في الغرفة.

* إن شعرت بالوحدة توجَّه للبَهْو العام بالفندق، وتأكد من وضع النقطة الثالثة من هذه القائمة في اعتبارك.

* في السفر ابحث عن مجموعات الدعم المناسبة لك، مثال: مجموعة «أنا I» أو مثليي الميول المجهولين HA، أو مدمني الجنس المجهولين SA، أو مجموعة رحلة رجل JIM، أو خدمة المثليين المتعافين Ex-gay service، وستجد المزيد في ملحق الموارد «أ».

* خذ معك مراجع آمنة ومفيدة لشغل وقت فراغك أو أوقات الضيق في السفر.

* قد تشعر بالوحدة في السفر، لكن تذكر أن السفر مدة ستنقضي وسترجع سالمًا، ضع ذلك في اعتبارك.

تدريب ٥٥، ما الذي خسرته بالميول المثلية

إننا ندفع ثمن استمرار الميول المثلية، وفي هذا التدريب سيكون عليك التفكير فيما خسرته بسببها، وما حرمتك منه ولا زالت. لقد فقدنا الكثير معها، مثل: فشل محاولات الزواج، والصحة والمال، والصحة النفسية والوجدانية، وهكذا. وفي المساحة التالية فكّر في العواقب والخسائر المترتبة علىٰ ميولك المثلية فيما سبق وما هو حاضر.

١- ____

٢- ____

٣- ____

٤- ____

٥- ____

٦- ____

٧- ____

٨- ____

٩- ____

١٠- ____

١١- ____

تدريب ٥٦ ، خطاب وداع للمثلية

سواءً أكنت تفضل التفكير بهذه الطريقة أم لا ، فأنت علىٰ علاقة بالمثلية؛ لقد كانت ميدانًا تصارعت فيه الإثارة والخذلان. لقد شغلت الكثير من وقتك، سواء أكانت حبيسة دماغك أم كانت في شكل سلوكيات فعلية. وفي نقطة ما قد تجد أن عليك أن تنهي هذه العلاقة، والأمر أشبه بالطلاق الفعلي. فبالرغم من كون الانفصال عن المثلية هو أشد ما تتمنىٰ، إلا أنه انفصال مؤلم. إنه قرار واعٍ، فإن كنت مستعدًّا أن تودع المثلية الآن، فاكتب خطاب وداع. أخبرها ما تسببت فيه لك، ما لن تبكي عليه، وأخبرها عن البهجة التي خطوت نحوها. تكلم -كذلك- عن فقدك لها، وعما ستفقده منها، وعما كانت تمثله لك من محاولة للتكيف. أخبرها كيف استبدلتها. وفي النهاية، أخبرها كم تحتاج أن ترحل عنك، وكيف ستحيا -كريمًا- بدونها.

مثليتي العزيزة ....

____

____

____

____

____

____

____

____

____

تدريب ٥٧، التحالف مع زوجتك أو محبوبتك

إذا كنت متزوجًا أو تواعد إحداهن، ففي الغالب أن من معك لم تعانِ شيئًا من المثلية ولن يمكنها فهم عملية التعافي. وسيقع عليك *أنت* مساعدتها لفهم احتياجاتك *أنت*.

بعض اللاءات:

١- «لا تخنقيني» لدىٰ الرجال ذوي الميول المثلية تاريخ من العلاقات الخانقة، ولذا فهي آخر ما يحتاجونه من شريك الحياة.

٢- «لا تعامليني بتوجه أمومي»

٣- «لا تضيقي علي في الخروج مع الرجال» أعني الرجال الآمنين؛ فالتواجد في صحبة الرجال هو أمر محوري في التعافي.

٤- «لا تأخذي الأمر بشكل خاص» أنت من يمكنه التحكم في الميول المثلية لا شريك الحياة.

أخبرها أيضًا:

٥- «لست المصدر الوحيد لإشباع احتياجاتي» ترغب بعض النساء في الشعور بأنها كلية القدرة، وأن لديها كل ما يحتاجه رجلها. ولكن هذا اعتقاد خاطئ وقد يكون له آثار ضارة.

٦- «أنا أحتاج أن أكون رجل البيت، فدعيني لأكن رجل البيت» النساء المسيطرة لا يفعلن سوىٰ انتقاص رجولة الرجال؛ فالرجل هو أسد العرين، بالطبع بشكل حانٍ لا مسيء.

تكلم معها عن ابتلائك لكن لا تبالغ في سرد التفاصيل، فلن يمكنها تفهّم الأمر، ولن تعرف ما الذي عليها أن تفعله بكل التفاصيل، وقد تسبب ضررًا للعلاقة أكبر من النفع المنتظر من ذلك. تأكد من أنك تحت متابعة رجل آمن، وأعلمها أن هناك من يتابع تعافيك (راجع تدريب ٢٩). اطلب منها متابعتك كذلك، ولا تخفي شيئًا عنها، فقد تكون قوة (لا سلطة أو قوة عليا) تبقيك علىٰ طريق التعافي.

رتب أن تستمع أنت وهي مع مناقشة:

اسطوانة: لويس وينسلو «الخروج إلىٰ طريق الله». من مؤتمر خروج للحرية.

قراءة مقترحة:

چون الدردچ (٢٠٠١) رجولة قلب، اكتشاف سر قلب الرجل.

تدريب ٥٨ ، صوّر ذلك

ارسم صورتين، الأولىٰ لك بينما تعاني ميولًا مثلية، والثانية بدونها . قارن بين هذه وتلك واستخرج الفروق . ناقش ذلك مع شخص آخر .

مع :

بدون :

تدريب ٥٩ ، ما الذي تعلمته عن النساء[١]

لقد عملت مع العديد من الرجال ذوي الميول المثلية، وكل واحدٍ منهم كانت لديه مشكلة مع النساء بصورة أو بأخرىٰ. فقد كان لدىٰ البعض اعتمادية عالية عليهن، والبعض الآخر كانوا قريبين بشكل زائد منهن، البعض كانت لديه بعض المخاوف، ولدىٰ البعض الآخر كان هناك بعض الخدر/التبلّد العاطفي. وقد نبع ذلك من الطريقة التي تمت تنشئتهم بها، أو كيف كانوا يتفاعلون اجتماعيًّا. ما الذي قد تعلمته أنت عن الجنس الآخر؟ يتضمن ذلك معتقداتك وسلوكياتك. سيساعدك التدريب التالي علىٰ بحث ذلك.

الأب:

كيف كان يعامل والدك النساء؟

ما الذي علمك إياه فيما يخص النساء؟

الأم:

كيف كانت والدتك تنتظر أن يتم معاملتها؟

ما الذي علمك إياه ذلك عن النساء؟

(١) ما الذي تعلّمته عن الرجال؟!

كيف كانت تُعامِل والدتك الرجال؟

كيف كان يتعامل والدك؟

ما الذي علمك إياه ذلك عن الرجال؟

تدريب ٦٠ ، علاقتي بوالدي

قم بوصف علاقتك بوالدك:

[إن كان لديك زوج أم، قم بهذا التدريب بالنسبة له، إن كان لديك أكثر من واحد، قم به مرة لكل واحد منهم. استعمل مذكرتك لإضافة المزيد من الوصف]

كطفل ____

كمراهق ____

كراشد ____

مشاعري:

ما المشاعر السلبية التي أحملها لوالدي؟

____

ما المشاعر الإيجابية التي أحملها لوالدي؟

____

أتمنىٰ لو أن أبي . . . . (أكمل النقط، ويمكن أن تستفيض بأكثر من جملة إن أردت).

____

____

____

____

تدريب ٦١ ، علاقتي بوالدتي

قم بوصف علاقتك بوالدتك:

[إن كان لديك زوجة أب، قم بهذا التدريب بالنسبة لها، إن كان لديك أكثر من واحدة، قم به مرة لكل واحدة منهن. استعمل مذكرتك لإضافة المزيد من الوصف]

كطفل ______________________________

____

____

كمراهق ______________________________

____

____

كراشد ______________________________

____

____

مشاعري:

ما المشاعر السلبية التي أحملها لوالدتي؟

____

ما المشاعر الإيجابية التي أحملها لوالدتي؟

____

أتمنىٰ لو أن أمي . . . . (أكمل النقط، ويمكن أن تستفيض بأكثر من جملة إن أردت).

____

تدريب ٦٢، علاقتي بأخي

قم بوصف علاقتك بأخيك:

[إن كان لديك أخ غير شقيق، قم بهذا التدريب بالنسبة له، إن كان لديك أكثر من واحد، قم به مرة لكل واحد منهم. استعمل مذكرتك لإضافة المزيد من الوصف]

كطفل ____

____

____

كمراهق ____

____

____

كراشد ____

____

____

مشاعري:

ما المشاعر السلبية التي أحملها له؟ ______________________________

____

ما المشاعر الإيجابية التي أحملها له؟ ______________________________

____

أتمنى لو أن أخي .... (أكمل النقط، ويمكن أن تستفيض بأكثر من جملة إن أردت). ____

____

تدريب ٦٣ ، علاقتي بأختي

قم بوصف علاقتك بأختك:

[إن كان لديك أخت غير شقيقة، قم بهذا التدريب بالنسبة لها، إن كان لديك أكثر من واحدة، قم به مرة لكل واحدة منهن. استعمل مذكرتك لإضافة المزيد من الوصف]

كطفل ____

____

____

كمراهق ____

____

____

كراشد ____

____

____

مشاعري:

ما المشاعر السلبية التي أحملها لها؟ ____________________________

____

ما المشاعر الإيجابية التي أحملها لها؟ ____________________________

____

أتمنى لو أن أختي .... (أكمل النقط، ويمكن أن تستفيض بأكثر من جملة إن أردت). ____

____

____

____

تدريب ٦٤، تذكر ومعالجة الحدود الجنسية في الطفولة

غالبًا ما يكون البعد الجنسي مربكًا في مرحلة التنشئة، فإن لم يكن والداك قد قاما بمساعدتك علىٰ فهم ومعالجة الجنس، فقد تكون الحدود الجنسية غير واضحة أو مخترقة. في هذا التدريب، أجب عن الأسئلة التالية لتتمكن من معالجة الحدود الجنسية في الطفولة.

[انتباه: إن كنت قد مررت بإساءة جنسية، فرجاءً تأكد من أنه لديك قناة اتصال متاحة ودعم قريب من شخص مؤهل لمساعدتك بينما تقوم بهذا التدريب].

* هل تحدث والدك معك عن الجنس في فترة التنشئة؟
* اشرح كيف كان والداك يتناولان موضوع الجنس.
* ما هي الحدود الجنسية التي تم اختراقها أثناء فترة التنشئة؟
* هل مارست اللعب الجنسي؟(١)
* إن كان جوابك بنعم، متىٰ، ومع من، وما مدىٰ تكرار ذلك؟
* ماذا حدث حينها؟
* كيف فكرت في ذلك علىٰ مدىٰ السنوات السابقة؟ ما المشاعر التي تطرأ عليك عند التفكير في ذلك سابقًا والآن؟

---

(١) نمط من اللعب بين الأطفال، يحدث فيه قدر من التلامس، كلعبة الطبيب والمريض. وهو مقبول بحد معين ودرجة معينة من التلامس بشرط أن تكون بين أفراد من نفس المرحلة العمرية.

تدريب ٦٥ ، تعريف علاقاتك

ينبغي أن يكون لديك العديد من العلاقات في الحياة، فتعدد العلاقات يجعل منك شخصًا محاطًا بالحياة. في الوقت ذاته ينبغي أن تقوم بتعريف كل علاقة منها، الدور الذي تلعبه فيها وما توقعاتك منها. في هذا التدريب، قم بتدوين اسم كل شخصية مهمة في حياتك، والدور/الأدوار الذي ترجو أن يقوم هذا الشخص بأدائه، دوِّن -تفصيليًّا- توقعاتك من كل دور أو ما ينبغي أن تتوقعه منه.

اسم الشخص: ____

الدور/الأدوار: ____

التوقعات: ____

اسم الشخص: ____

الدور/الأدوار: ____

التوقعات: ____

اسم الشخص: ____

الدور/الأدوار: ____

التوقعات: ____

اسم الشخص: ____

الدور/الأدوار: ____

التوقعات: ____

تدريب ٦٦ ، التحكم

ما الذي تشعر أنه لديك السلطة عليه أو التحكم فيه، والذي لا تشعر بذلك معه؟ في هذا التدريب سيكون عليك التفكير بالأشياء التي يمكنك التحكم بها، وتلك التي لا تستطيع معها.

اكتب خمسة أو أكثر من المواقف المشكلة التي يمكنك التحكم فيها.

____

____

____

____

____

____

____

____

____

كيف تقوم بالتحكم في كلٍّ من هذه الأشياء؟

____

____

____

____

____

____

____

____

____

اكتب خمسة أشياء أو أكثر من المواقف المشكلة التي تفقد التحكم فيها .

____

____

____

____

____

____

____

كيف حاولت التحكم في هذه المواقف، وما مدىٰ نجاحك في ذلك؟

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

تدريب ٦٧ ، الغفران[١]

«المخرج الوحيد من متاهة العذاب هو أن تغفر»

چون جرين، البحث عن آلاسكا

لأي مدىٰ يمكنك أن تغفر؟ إن كنت قد تعرضت للأذىٰ، وكل من يصارع المثلية لديه ذكرىٰ ما مع الأذىٰ، فمتىٰ وكيف يمكنك الغفران؟ قد تكون تجتهد وتتساءل «هل من المقبول ألا أغفر؟» الشيء المهم هنا أن تعرف أن الغفران يطرح عنك الحمل الذي يخصك، ولا يعني الغفران -بالضرورة- تبرير أي خطأ.

---

(١) عند طرح فكرة الغفران نحن نتفهّم صعوبة التفكير في الأمر، فالبعض يرىٰ الغفران خذلانًا لأنفسهم، وكأنهم يتنازلون عن حقهم للمرة الثانية، هذا شعور طبيعي. لكن الحقيقة أن الغفران هو احتياج لك أنت، ليس لمصلحة المسيء أو الجاني، بل هو خطوة في طريق تجاوز الأزمة!

أخبرني من الذي يتألم، ومن الذي يحمل عبء هذا الأذىٰ، لن يدرك أحد ما الذي مررت به، ولا يستطيعون إن اجتهدوا، وربما حتىٰ نسي المعتدي أو من أساء إليك الأمر أو تناساه، أما أنت فلا زلت حبيس الذكرىٰ. إن لفظة الغفران تعني في الأصل اليوناني «العتق أو الإطلاق» إطلاقك أنت، هذا لا يسقط الجرم، بل يسقط حمله عن كتفك ويضعه عنك، ارحم نفسك.

وإن كانت الإساءة ذات طابع جنسي، فسامح نفسك أنك كنت جزءًا من هذه الذكرىٰ، لقد كانت احتياجاتك إلىٰ التواصل مع الرجال ملحّة جدًا، كنت تنتظر أن تجد الاحتواء والقبول من أبيك أو إخوتك الذكور أو رفاقك ولكنك لم تجد سوىٰ الاستغلال، ولعل المسيء أقنعك أنك لم تكن مجبرًا علىٰ شيء، أو أنك كنت مستمتعًا بالأمر، ولعلك لا تسامح جسدك لما قد يكون شعر به حينها، وصدقني كلها تفاصيل متشابهة يحملها كل أولئك الذين مرّوا بهذا الطريق وذاقوا ذات التجربة. جسدك لم يخنك، وقواك لم تخذلك، بل قمت بأقصىٰ ما يمكن لمن في مثل سنك وموضعك أن يقوم به، واستجابتك هي استجابة تلقائية لا تعني أنك كنت موافقًا علىٰ ذلك أو ترغب فيه، حتىٰ وإن كنت لا زلت تذكر شيئًا من لذة هذه الخبرة، فدون سن الرشد أنت غير مؤهل للقيام باختيار، لقد تم جرّك وإقحامك في ذلك بالترهيب أو الترغيب.

وهناك جانب آخر، وأكمل القراءة إن كنت تجد أن باستطاعتك إكمالها، أو لا بأس أن ترجع إلىٰ هنا بعد ممارسة الغفران لذاتك. ما أقصده هنا هو أن ننظر للأمر بشكل آخر، أن نرىٰ صورة أكبر من التي كنا أحد أركانها، فقد يكون المعتدي في قصة هو ضحية قصة أخرىٰ، في دائرة مفرغة تطلب من يكسرها، من يقرر أن يتوقف عنده الأذىٰ، بأن يعتق نفسك وينطلق.! لا يعني ذلك أنك فرّطت في حق نفسك، لكن ربما الثمن الذي دفعته في هذه التجربة أغلىٰ من ثمن الانتقام، ربما لا يوجد ما يكفي لتشعر أنك اكتفيت، فإن كنت لن تكتفي فلماذا البدء؟! خاصّة وإن كان انتقامك سيدخلك الدائرة، وكذلك حملك للذكرىٰ دون انتقام يبقي المسيء حيًا داخلك، يسيء إليك في كل مرة تراودك فيها الذكرىٰ. [راجع ملحق: ز]

لأولئك ذوي المرجعية الروحية، فإن الغفران أساس في بناء الأمّة/الأخوية. يعني الغفران ببساطة أن تشطب من سجلّك أنت الدَّيْن الذي تعتقد أن الآخر يدين لك به. فإنه وإن كنت تستطيع أن تخبر الآخرين بأنهم مدينون لك بالكثير، فهم -وإن حاولوا- فمهما بذلوا لن يمكنهم أن يعوضوك عن الألم الذي تسببوا فيه لك، لذا أخرجهم من حسبانك. وفي هذا التدريب ستناقش أفكارك عن الغفران.

ما الذي تعتقد أنك تستحقه حتىٰ وإن كان ممن آذاك؟

____

____

ما الثمن الذي تدفعه بحمل هذا الثقل علىٰ كاهلك؟

____

____

هل أعلمت الشخص الآخر ما تعتقد أنهم يستحقونه؟

____

____

إن لم تكن فعلت، هل يمكنك القيام بالأمر؟

____

____

هل بمقدور الآخر أن يعطيك ما ترغب به؟

____

____

كيف يمكنك التخلي عن هذا الحمل؟ إن لم يكن بمقدور الآخر تعويضك؟

____

____

تدريب ٦٨ ، لا مزيد من «أنا المسكين»

في كتابه «معركة من أجل السواء، الدليل للمساعدة الذاتية للمثلية» يبين د. ڤان دن آردويج أن نقطة الإشكال في المثلية معتمدة علىٰ التشكّي الطفولي. مع «أنا المسكين» نشعر بأننا ضحية، ونجعل من رثاء الذات قدرًا للمكافح. في هذا التدريب، ستقوم باختبار هذه الفرضية من خلال عدم الدخول في أي رثاء ذات. ولذا فعليك أن تكتب عن أي مناسبة لديك لرثاء الذات ثم تضع خطة عمل لمضادتها. علىٰ سبيل المثال: في المرة التالية التي ستسعىٰ للشعور بالراحة في رثاء الذات، سيكون من خطة العمل أن تتطوع بدلًا من ذلك في نشاط خيري. استعمل المدونة التالية وابتكر خطط التنفيذ الخاصة بك.

موضع/ مناسبة للتشكّي ورثاء الذات:

____

____

____

____

____

خطة عمل:

____

____

____

____

____

تدريب ٦٩، اعرف ذاتك

يؤكد د. ڤان دن آردويج أنه ما أن تعرف نفسك حتىٰ يبدأ التغيير، ويرىٰ أن السبيل الأمثل لذلك هو بذل الانتباه لملاحظات الآخرين عنك، يشبه الأمر لعب دور المحقق، استمع وأنصت ولا تنزلق للتوجه الدفاعي؛ فكل هذه المعلومات ذات قيمة بنَّاءة.

الإرشادات:

انتبه للتلميحات والاستجابات من الآخرين لك.

اجمع البيانات ودون الملاحظات.

راجع ذلك مع شخص آخر وقم بمعالجة ذلك ومناقشته.

اسئل نفسك:

ما الذي تعلمته؟

ما النواحي التي يمكنني تغييرها.

ما يعرفه الآخرون وأجهله	ما يعرفه الآخرون وأعرفه
ما يجهله الآخرون وأجهله	ما يجهله الآخرون وأعرفه

مخطط جوهاري

تدريب ٧٠، استكمل مذكراتك

قد يكون من المفيد جدًّا أن تقوم بتلخيص أحداث اليوم في نهايته، فستساعدك هذه العملية علىٰ تفريغ حمل كل يوم بيومه، ويمنحك الفرصة لمراجعة الأنماط والسياقات التي تواجهها. التقط شيئًا يمكنك الكتابة فيه والاحتفاظ بمحتواه بأمان. قم بمدارسة مذكراتك مع شخص آخر بشكل دوري، وكن أمينًا في مذكراتك؛ لا تقم فقط بتسجيل الأنشطة ولكن سجل أفكارك ومشاعرك كذلك.

تدريب ٧١، حارب رثاء الذات بالفكاهة «المبالغة في الدراما»[١]

في كتابه: «معركة من أجل السواء، دليل المساعدة الذاتية لشفاء المثلية» يساعد د. چيرارد چ.م الرجال للخروج من فخ رثاء الذات من خلال تكنيك يسميه المبالغة في الدراما. لممارسة هذا التكنيك عليك أن تحدِّث نفسك فعليًا وكأنك «طفل» لشخص آخر، وفي المثال التالي، يقوم باستعمال تكنيك المبالغة في الدراما لاستهداف الشعور بالرفض:

«كيمو الغلبان، قد إيه عاملوك وحش، ضربوك وعوروك وقطعوا هدومك» وحين تشعر بجرح في كبريائك الطفولي: «أنت يا بتاع، شكلك ساعة الجد بيبقىٰ شبه عجل صغير يوم العيد، والناس بتهلل: العجل وقع هاتوا السكينة» بينما يتخيل جموع الساخرين و«الطفل الداخلي» «للشخص الغلبان بينزل بيعيط بالعباية». ولرثاء الذات علىٰ الوحدة، وهي شكوىٰ شديدة الشيوع بين ذوي الميول المثلية، قد يستجيب الشخص بـ: «يا حرام، بليت هدومك وغرقت الشبابيك عياط، وملايات سريرك عمالة تنقط دموع، لدرجة إنها عملت حوض صغير علىٰ الأرض، وإيه ده؟! في سمك زعلان كمان بيعوم في دواير جواه» وهكذا..

والآن جاء دورك. قم بتذكّر وقت شعرت فيه بالرفض، أو الوحدة، أو الإهانة، أو عدم الترحيب، أو ... إلخ. ثم قم بنسج المبالغة الدرمانية الأنسب لك، وكن فكاهيًا قدر استطاعتك. ستدرك أنك حققت الهدف حين تبدأ بالضحك وترىٰ أنك استعملت رثاء الذات كوسيلة للتعامل مع متغيرات الحياة اليومية، وكم هو رائع أن تقذف نفسك ولكن لأعلىٰ.

---

(١) المبالغة الدرامية هي قريبة جدًا من أحد الحيل الدفاعية وهي «الفكاهة اللاذعة Humor» حيث تحوّل من مصدر الألم إلىٰ مصدر للضحك بالتندّر عليه، وهو نمط شهير لدىٰ الشعب المصري. ولتوضيح الأمر تخيّل السيناريو التالي:

انفصل محمد عن خطيبته فقام صاحبه كريم بدعوته لقضاء ليلة معه في بيته، وحين وصل إلىٰ الشقة وجد أن كريم قد جمع كل الأصدقاء المنفصلين في دائرة وهو يقول له: أهلًا بك في زمالة المنفصلين المجهولين.

تدريب ٧٢، تقييم الحاضر والمستقبل

فيما بين الآن وجلستك القادمة، قم بتدوين قائمة بالأشياء التي ترغب في تغييرها. كن محددًا، دوّن عناصر محددة كتجارب أو خبرات أو أحداث، ركز علىٰ ما تقوم به أو تختبره في الموقف. استعمل مذكرتك أو أوراق منفصلة لإدخال استجاباتك.

* ما الذي سيحدث إن لم تقم بهذه التغييرات.
* حين تنتهي مدة المشورة أو الإرشاد، ما الذي سيكون قد اختلف؟
* ماذا ستكون (أو كانت) أول العلامات بأن تغييرًا قد بدأ؟
* حين تنتبه لهذه العلامة، ما الذي ستفعله لإبقاء كرة الثلج تتدحرج؟

تدريب ٧٣، شفاء الخزي

ستتعلّم في هذا التدريب عن الخزي. يمكن لكشف وفحص الخزي أن يحدث تقدمًا في شفائك. فطبقًا لفوسوم وماسون [Fossum & Mason (1986)] «يشير الخزي إلىٰ الإهانة بدرجة مؤلمة، الحرج العميق جدًّا، الشعور الغامر بالضآلة لدرجة أن يشعر المرء أنه سيختفي في كومة من الركام. ويشمل الخزي كامل الذات، وقيمة الوجود الإنساني للشخص» بشكل أساسي، يستغرقك الخزي حتىٰ يصبح هو أنت. الخزي هو المفهوم الذاتي بالسوء وعدم الكفاية واستحقاق الرفض، يصبح الخزي بمعنىٰ هوية كاملة!

وبحسب المؤلفين، فهناك ارتباط ما بين الشعور بالخزي وبين الاعتمادية داخل الأسر التي تتعامل بقواعد جامدة وكمالية مع قدر كبير من اللوم والإنكار. ويصدق ذلك علىٰ كلٍّ من الأسر المنصهرة (المتداخلة بشكل مختلط بحيث لا مجال للحدود النفسية) وكذلك الأسر المتفككة (المتهلهلة بحدود غير واضحة). ومن هنا جاء مفهوم «الأسر المرتبطة بالخزي». فنظام أسرتي علىٰ سبيل المثال كان نظامًا متفككًا، فكل واحدٍ يعيش في فقاعته الصغيرة، ويحتفظ بأسراره الصغيرة أيضًا. وبحسب د. كارل وايتيكر، فمن الضلال أن نظن أننا بلا عيوب. المشكلة في الأسر المرتبطة بالخزي هو أنها تعلم أفرادها أن يبدو مظهرهم الخارجي بشكل جيد، وألا نبوح بأسرارنا في الخارج. ومن هنا ينتج خداع مزدوج؛ ما يؤدي إلىٰ العجز عن الشعور أو التعبير عن الحرج الصحي. وأعني بالحرج الصحّي تعرية جروحك ومشاركة الآخرين بما يقلقك بحق، ما يدور ببالك في الحقيقة.

قائمة تذكير للحرج الصحي:

____ هو السماح بأن تكون إنسانًا!

____ السماح باستقبال المساعدة، أو الرأي المرتجع Feedback.

____ محبة وقبول الذات.

____ أن تحمل مشاعر وأن تعبر عنها بحرية بدون تعدٍّ.

في الأسرة المرتبطة بالخزي، يتعلم الأفراد ألا [يفشوا أسرار الأسرة] وأن

نضع قناع السعادة، حتىٰ في أوقات الحزن والاضطراب.

قائمة تذكير بجذور الخزي:

____ الإساءة والهجر، سواء أكان فعليًا أو هكذا استقبلناه.

____ الانتهاكات الشخصية.

____ الإغواءات، سواءً أكان جسديًا أو شعوريًا. (تورط المحارم النفسي).

____ أي شيء تسبب في انتهاك الحدود.

بحسب برادشو [Bradshaw (1987)] فإن الإساءة ليست دومًا فجة ومعلنة مثل الإساءة الجسدية أو الجنسية، ولكن كذلك الكذب علىٰ الطفل، وإحباط تلقائية الطفل الأساسية، التلاعب بالطفل، والتخويف والعزل العاطفي أو نزع الحب أو التفرقة والتفضيل، تقييد الأحلام، العزلة، القهر والإجبار، الحرمان الشديد أو المتكرر، التعدي علىٰ الحدود، إخبار الطفل بأنه السبب في المشكلات.

يخلط البعض ما بين الخزي والشعور بالذنب، ولكن يختلف كلٌّ منهما عن الآخر. الذنب هو الشعور المتراكم المكتمل والمؤلم بالندم تجاه سلوكٍ أدَّىٰ إلىٰ مخالفة قيم شخصية. ولا ينعكس الشعور بالذنب علىٰ هوية الفرد أو يقلل من قيمته كإنسان. من جهة أخرىٰ، فالخزي هو الشعور المؤلم بانخفاض قيمة الفرد كإنسان!، وهذا فرق كبير. قد يكون من الصحي أن تشعر بالألم حين تتخطىٰ حدودك القيمية، لكن ليس صحيًا أبدًا أن توصم كينونتك بالخزي أو أن تنخفض قيمتك الذاتية. ليس من الصحي أبدًا غياب الشعور بالذنب بالكلية بمعنىٰ أن تظن أنك لا تخفق أبدًا، وبالعكس فمن الصحي أن تتكلم عن إخفاقاتك وأن تقوم -بوعي وإدراك- بكشف جروحك النفسية وبذلك تتمكن من بناء بيئة ومجتمع دعم. فمن المطلوب أن يعرف الناس عنك جوانب الجمال والقبح[1]. إذا شعرت أن عليك أن تكون كاملًا، فسيكون عليك أن تضع قناعًا أو تستعمل شخصية

---

(١) استعمل المؤلف هنا مصطلح The good، the bad and the ugly، وهو مصطلح مستعمل وكذلك اسم فيلم شهير.

ليست هي أنت، أن تكون مزيفًا. وهذا ما يصفه الكاتب بالشخص المرتبط بالخزي.

لقد وجد الكثيرون ممن يصارعون الميول المثلية أن الخزي كان أساسًا راسخًا داخلهم. لقد وضعت بذور الخزي داخلهم من خلال النظام الذي نموا فيه، العائلة والرفاق ودور العبادة والمدارس والمجتمع.. إلخ. علىٰ سبيل المثال: نشأ أحد عملائي لوالدين كانا يلحّان عليه دومًا كي يكون «الفتىٰ الجيد» داخل المدرسة، وما استقبله الطفل من هذه الرسالة هو أنه غير مسموح له أن يُظهر أي مشكلة. ما لا يعرفه أبواه، أنه كان أضحوكة المدرسة، حتىٰ أن أحد زملائه أنشأ صفحة مريعة علىٰ الإنترنت عنه. لقد عززت هذه البيئة من الخزي الذي يشعر به. فمن جهة كان عليه أن يكون «جيدًا» وألا يشتكي شيئًا، ومن جهةٍ أخرىٰ كانت صورته لدىٰ زملاءه أنه «سيئ». لم يكن يرغب في إحباط والديه، ولذلك فقد احتفظ لنفسه بما يحدث في المدرسة. كان الطفل الذي تربّىٰ علىٰ الحرج الصحّي سيذهب إلىٰ والده/ والديه في المنزل لينفّس عما يجده في المدرسة. لكن هذا الطفل لم يكن له أن يكون لديه مشكلات، ولذا فقد فشل في جذب انتباه والديه إلىٰ إحدىٰ مشكلاته. ونتيجةً لذلك، فقد حرم هذا الطفل من البيئة الداعمة المطلوبة لمساعدته علىٰ التكيف مع مشكلات المدرسة.

أن نكون متأصلين في الخزي هو أن نكون غير محتملين للألم. فإن كان الألم شيئًا رهيبًا فسيكون دومًا لدينا احتياج للتخفيف من وطأته.

أنماط التخفيف هذه قد تشمل مجموعة متنوعة من السلوكيات مثل إدمان الأكل، أو السلوكيات الجنسية: (الاستمناء القهري، التخيلات الجنسية غير المنتهية، تصفح المواقع الإباحية.. إلخ).

أسئلة للتطبيق:

بأي صورة تعرضت للخزي؟ ______________________________

كيف أثر الخزي عليك؟ ______________________________

ما هي الطرق التي استعملتها للهروب من الخزي؟ ______________

خطة للتغيير: ______________________________________

[المترجم] واجب مشاهدة:

فيلم: نداء الوحش A monster call

شاهد الفيلم، ثم استخرج أهم النقاط في مذكرتك الخاصة، وناقشه مع رفيق التعافي.

تدريب ٧٤، فهم النرجسية

تفترض أليس ميلر Alice Miller أننا نحتاج لـ «موارد نرجسية أساسية» وبعض العلامات الظاهرة علىٰ ذلك:

احتياج الأطفال للشَوَفان من والديهم.

كل شخص يحتاج لأن يعجب به أحدهم، وأن يحسب له قدره.

ويقوم بعض الآباء بإشباع بعض الرغبات النرجسية من خلال أبنائهم، وهذا يعود بالأذىٰ والجرح النفسي علىٰ الطفل. فبينما يكون الطفل تحت سلطة الوالدين يتم حرمانه من احتياجاته لصالح رغبات الوالدين. فإن أصبح وجود الطفل هو لصالح رغبات الأهل، فلن يقوما برؤيته كفرد مستقل له مشاعره ورغباته وله احتياجاته التي تطالب بإشباعها (يشار لذلك بالجرح النرجسي)

والنتيجة: إذا حُرِم الشخص من إشباع احتياجاته النرجسية فإنه سيسعىٰ لإشباعها من خلال موضوع (شيء/شخص) آخر[١]. وقد يكون هذا الموضوع أشياء مثل الكحوليات أو الجنس، أو الانحرافات الجنسية (كالجنسية المثلية). فمن خلالها يتحقق العُجْب ورؤية النفس، وهو الأمر الذي فقده في الطفولة. ولكن هذا ليس سوىٰ سعي خائب، لأن المجروحين نرجسيًّا يداوون أنفسهم بالوهم[٢]، ومتىٰ فقدوا هذا الوهم (بالعجب أو العظمة) فإنهم يشعرون بالفراغ الداخلي.

بعض النقاط المهمة:

يحتاج الأطفال إلىٰ «موارد نرجسية أولية» وهي الشوفان والتواجد في بؤرة الانتباه ومحل الإعجاب.

---

(١) علىٰ امتداد خطىٰ التحليل النفسي، وكمراجعة لآراء فرويد كتبت ميلاني كلاين عن دور العلاقة بالآخر في الصحة النفسيّة والنمو النفسي، الآخر هنا قد يعني شخصًا أو شيئًا أو مكانًا، ولذا فالترجمة المختارة هنا هي العلاقة بالموضوع Object relation theory. فالموضوع هنا [Object] هو غرض تتوجه إليه الطاقة النفسيّة.

(٢) يرىٰ د. چوزيف نيكولوسي أن العلاقات المثلية ليست مشبعة لأنها مبنية علىٰ مستوىٰ الخيال (الوهم) فيعيش بخياله في دور المهيمن أو الراضخ، بعيدًا عن علاقة إنسان بآخر كما في الصداقة أو العلاقة الغيرية.

ما يجرح الطفل هنا هو أن يحرمه والداه أو أحدهما من هذه الاحتياجات.

إذا تم حرمان الشخص من الاحتياجات النرجسية الأساسية فإنهم سيطلبونها من خلال أغراض أخرىٰ (العلاقة بالموضوع). قد يكون التعلق بالموضوع من أشياء كالسكر والجنس والسرقة. وكل ما من شأنه أن يغذي الشعور بالزهو والعجب ويعوض احتياج الشَوَفان المفقود من الطفولة.

أسئلة للتطبيق:

إن كنت تجد الأمر ملامسًا لك، كيف تجد أنه تم حرمانك من احتياجاتك النرجسية؟

____

____

ما السبل التي استعملتها لإشباع احتياجاتك النرجسية؟

____

____

تابع باستكمال عمل الطفل الداخلي (تدريب ١٩) لمساعدتك علىٰ استظهار احتياجاتك النرجسية.

تدريب ٧٥، كسر حائط الدفاعات (الذات المزيفة)

الحيل الدفاعية

تقف الحيل الدفاعية كعقبة كبرىٰ بينك وبين التحرر من المشكلات المركزية في حياتك، وعادةً ما لا نلحظها حتىٰ يلفت أحدهم انتباهنا إليها؛ لأنها تكون مختبئة في «اللاشعور». وبهذه الطريقة لا يمكننا التلامس مع الخزي والأذىٰ والألم لأنه مستور خلفها. أشياء مثل هذه قد تتوارثها الأجيال، يقول برادشو (١٩٨٧): «إننا لا يمكننا أن نشفىٰ مما لا نشعر به» [ص٣٢]. راجع قائمة الحيل الدفاعية التالية ثم أجب عن الأسئلة بعدها.

قائمة الحيل الدفاعية[١]

الإنكار Denial:

[الإنكار هو عدم القبول بالواقع، والتمسّك بأن أدلة الحقيقة ليست سوىٰ نوع وهم، وغالبًا ما يكون هو رد الفعل المبدئي عند الصدمة] فأنت ترىٰ الأشياء، بينما ترفض الإقرار بما تراه. وتسمع الحقائق بينما تنفي أنك سمعت شيئًا. فتستعمل التجنب كدفاع ضد الوعي بالواقع المؤلم والتعامل معه.

* [الطفل التي تعرض لسوء المعاملة ويؤكد لنفسه أن ذلك من التربية]

الانشقاق Splitting

أن ترىٰ الأشياء إما «حسنة للغاية» أو «سيئة للغاية». فعندما نرىٰ الأشياء علىٰ أنها في غاية الحسن فإننا نتجاهل الواقع، ونركز كل طاقتنا علىٰ المنح، بينما نُسقِط ما نراه غاية السوء. لقد قمنا بتضخيم الجانب السيئ فأصبح تجنُّبه أيسر لنا من مواجهته.

---

(١) قد تجد أن بعض المصطلحات غريبة التسمية، لكن أرجو أن الشرح يوضحها، وما بين الأقواس [ ] من إضافات المترجم.

الكبت Repression

عزل فكرة أو أحاسيس عن دائرة الشعور، وهناك نوعان من الكبت:

كبت أوّلي: حبسها قبل أن تخرج لحيز الشعور.

كبت ثانوي: استبعادها من الشعور الحاضر بعدما كانت داخل الوعي قبل ذلك.

الانفصال Dissociation[1]

تشويش عارض ولكنه عنيف في الشخصية أو اختلال الوعي بالذات (أو الشعور) وذلك لتفادي حرج نفسي بالغ. [فيرىٰ الشخص تجربته وكأنه يشاهد من الخارج، وفي حالاتها القصوىٰ قد تصل إلىٰ تفسّخ الشخصية Dissociative identity disorder وهو ما يعرف باضطراب تعدد الشخصيات، وهو التفسير العلمي لكثير من حالات المس واللبس].

وحين تفشل الدفاعات الأولية، تدخل الدفاعات الثانوية إلىٰ حيز التنفيذ:

الكبح Inhibition

[الكبح هو دفاع نفسي يمنعك من تنفيذ رغبة ما، قد ينتج عن تنفيذها حرج أو ضغط] كأن تجد نفسك عاجزًا عن القيام بشيء بينما أنت ترغب في القيام به.

* تريد أن تهاتف أحدهم بينما لا يمكنك القيام بذلك.

الإزاحة Displacement

الإزاحة هي توجيه الطاقة السلبية لهدف آخر غير المسبب لها، وتغيير الهدف الحقيقي له.

* إزاحة مباشرة: قام الأب بتعنيف الطفل بشكل زائد فخرج الطفل من الحجرة ورد الباب بعنف؛ فهذا العنف موجّه للوالد وتمت إزاحته. وكذلك الموظّف الذي تم تعنيفه من مديره فعاد للبيت وافتعل مشاجرة مع زوجته لسبب تافه، فهو عنف موجه لمديره وتمت إزاحته.

---

(١) للمزيد عن الانفصال الدفاعي، راجع مقال: شهاب الدين الهواري، سبليت، حين يقسمنا الألم. موقع صحتك.

* إزاحة غير مباشرة: غضب بعض الأبناء من الوالد وقهره لهم تتم إزاحته إلىٰ كل سلطة تالية: مع مديريه، وزملائه الأقدم، بل كذلك إلىٰ الله!]

التكوين العكسي Reaction Formation

[في التكوين العكسي نقوم بتحويل الرغبات غير المقبولة/ المسببة للحرج بتنفيذ نقيضها الآخر، كرفيقين يحبان بعضهما الآخر بينما الواقع أنهما يتشاجران طيلة الوقت] أن تبقي كل مسببات الخزي بعيدًا عن دائرة الشعور، فحتىٰ لا تتصرف بسوء يجعلك تشعر بالخزي تتصرف بطيبة.

* [شاب مولع بالمواقع الإباحية، يقوم بعمل حملة لمقاومة الإباحية]

الإلغاء Undoing

[الإلغاء هو مقاومة الفكرة المرفوضة بمحاولة قلبها أو عكسها، وينتشر الإلغاء بين المصابين بالوسواس القهري] السلوكيات السحرية (الطقوس) التي تستعمل لكي تلغي المشاعر التي ستجلب الخزي.

* [الرجل الذي يشعر بقذارة يده فيقضي الكثير من الوقت في غسلها]

* [شاب يشعر بالانجذاب نحو زميله في العمل، فينصرف من المكان بمجرّد حضوره]

فصل الوجدان Isolation of affect

[في فصل الوجدان يمكننا قبول الواقع لكن مجرّدًا عن أي مشاعر مصاحبة، فنقوم بفصل الفكرة عن الوجدان المرتبط بها] وقد نستعمل فكرة: «ما ينقصني الآن هو ممارسة الجنس . .» للتشويش علىٰ الخبرة الفعلية المؤلمة.

* [الطفل الذي تم ضربه من أصدقاء يقوم بسرد تفاصيل الحدث بجمود وبلا أي تأثّر، وكأنه يقرأ الجريدة]

الانقلاب علىٰ الذات

من خلال الإساءة للذات [يمكننا التخلّص من ضغط فكرة الاضطهاد والهرب من ألم الإساءة، بأننا من يستحق ذلك وقد نقوم بالإساءة السلوكية لأنفسنا]

* مثال: خبط الرأس، جرح الجلد، الاستمناء بشكل قهري.

الذات المزيفة

حين تفشل بقية دفاعتنا ويتملكنا الخزي ونستبطنه فإننا لا نشعر به مجددًا، فقد أصبحت أنت هو. فحين نرىٰ أنفسنا معيبين وناقصين لا يكون بمقدورنا أن ننظر إلىٰ أنفسنا دون أن يعتصرنا الألم. ومن هنا نقرر خلق ذات مزيفة!

الذات المزيفة، يسميها أتباع كارل يونج بالقناع (Persona)، ويسميها التحليل النفسي الانفعالي بـ الطفل المتكيف، ويصف الإنجيلُ الفريسيين [أحد طوائف اليهود، وكذلك يصف القرآن بعض المتسببين للدين] بـ «المنافقين»، وتعني في الأصل اليوناني الممثلين. فالذات المزيفة تتخفىٰ دائمًا، مملوءة بالأسرار، لا تبوح بمكنونها كاملًا مطلقًا، تزين الجوانب السلبية لتبدو إيجابية، وتجتهد في إخفاء جوانب الضعف.

السمات المميزة للذات المزيفة:

الكمالية: [في الكمالية نقوم برفض أنصاف الحلول، ونطلب الحد الأقصىٰ من كل شيء، وجذورها من الطفولة أننا لم يتم قبولنا إلا بهذه الصورة؛ فقد يكون الطفل لم يشعر بفخر أهله به إلا عند الإنجاز فيكون شعاره هو] قيمتي فيما أنجزه.

السعي الحثيث للسلطة ورغبة التحكم: تظهر هذه السمة من خلال التحكم في الآخرين، وتبدو السلطة في صورة التحكم، فالتحكم في الآخرين يمنح الشعور بالقوة، لكنه شعور زائف في الحقيقة[1].

الانفعال السريع: للتغطية علىٰ مشاعرنا، وإبقاء الآخرين بعيدين عنا، نقوم بإزاحة مشاعر الخزي عليهم، لحماية أنفسنا من تجارب جديدة مشابهة.

يمكن للحيل الدفاعية أن تتناقل بين الأشخاص:

من خلال الكبر وتوجيه النقد (مثال: إن شعرت بالدونية، يمكنني تخفيف

---

(١) راجع: برينيه براون، نعمة عدم الكمال. مكتبة جرير.

ذلك من خلال انتقاص الآخرين) كذلك من خلال اللوم وإدانة الآخر وتعمد المخالفة (رفض الآخر).

من خلال الظهور بمظهر اللطف، لتجنب التواصل الحقيقي للمشاعر، بعيد وغير حقيقي، من خلال وضع حدود فعلية أمام العلاقات.

من خلال السلوكيات القهرية وإعادة اختبار الماضي -أن تكون متأصلًا في الخزي يعني أن تكون غير محتمل للألم- فإن كان الألم شيئًا رهيبًا فسيكون دومًا لدينا احتياج للتخفيف من وطأته. أن تشعر باحتياجك لشيء خارجي يساعدك على الهرب. أنماط التخفيف هذه قد تشمل مجموعة متنوعة من السلوكيات؛ مثل إدمان الأكل، أو السلوكيات الجنسية: (الاستمناء القهري، التخيلات الجنسية غير المنتهية، تصفح المواقع الإباحية.. إلخ) أو إدمان المخدرات.

أسئلة للتطبيق:

ما هي الدفاعات التي تشعر أنها تمثلك؟ ولماذا؟

____

____

كيف وضعت هذه الدفاعات أثرها في حياتك؟

____

____

الآن وقد وعيت لذلك، ما هي الخطة التي ستضعها للتغلب على هذه الدفاعات؟

____

____

[المترجم] واجب مشاهدة:

فيلم : Maleficent

فيلم : The good will hunting

شاهد الفيلم ثم قم بكتابة خواطرك وإسقاطاتك عليه، ثم ناقشه مع شخص آخر.

تدريب ٧٦، فهم أدوار الطفولة[1]

[في الأسر الصحّية هناك نسيج وتناغم بين أدوار الأسرة، ويحل كل فرد في موقع الآخر عند الحاجة، ولكن في الأسر المضطربة هناك أنماط وأدوار ثابتة يحل فيها كل فرد ولا يُسمَح له بمغادرتها]، راجع أشهر الأدوار التي قد يلعبها الأطفال في الأسر المضطربة:

الطفل المُهمَل المنسي

يبدو هذا الطفل غير مرغوب فيه.

سيبذل جهده لمعادلة توجه الأسرة، من خلال عدم التسبب في أي مشاكل، ألا يهتز بسببه القارب.

[وهو طفل لا يسبب أي مشاكل لأن أسرته لديها ما يكفي من المشكلات، أو لشعوره بالرفض وعدم الرغبة فيه، وغالبًا ما يلجأ لتسلية نفسه بنفسه فيظهره لديه أحلام اليقظة وكذلك الاستمناء «العادة السرية»]

الزوج البديل

يجد بعض الأطفال أنفسهم مضطرين للعب دور عاطفي في حياة أحد الوالدين، بسبب ضعف ثقة الأم بالزوج، يسمىٰ ذلك أيضا بـ «تورط المحارم العاطفي».

الوالد الصغير

إذا كان أحد الوالدين عاجزًا، فإن الطفل يجد نفسه مطالبًا بتولي دور الوالد لبقية إخوته أو حتىٰ لأحد والديه أو كليهما.

مثال علىٰ ذلك: أخ يقوم بلعب دور الوالد الصغير لمساعدة أخيه بعد انفصال الوالد.

---

(١) صاغها بشكل أدبي رفيع الأديب المصري نجيب محفوظ في روايته: بداية ونهاية. [راجع كتاب: أوسم وصفي، صحة العلاقات، فصل ٦: تجرأ أن تخرج عن النص، الأدوار في دراما الأسرة] وما بين القوسين [ ] في هذا الفصل من إضافة المترجم.

البطل

يبذل الطفل فوق طاقته لكي يمنح الأسرة المتأصلة في الخزي درجة من الاعتبار.

يجتهد لكي يحقق درجة الكمال، «كي ينقذ العالم».

[هذا الطفل هو مصدر فخر الأسرة، فهو يغطي علىٰ بقية مشاكلها، بإنجازه أو بتدينه أو بثرائه، وغالبًا ما يظهر لدىٰ هذا الطفل سمات الكماليّة].

الطفل المحمي

الفرد الذي يجاهد الجميع كي يوفروا حمايته.

قد يتم تسليمه لآخرين أو لنظام آخر من أجل حمايته، مثال: طفل ميسور الحال، تم إرساله لمدرسة داخلية لأن والده أراد إبعاده عن والدته مدمنة الخمر.

هذا الشخص يكبر معزولًا، وحيدًا في الظلام.

ليس هناك من يخبره بالصواب من الخطأ، ولا من يطمأنه بأن الأمور علىٰ ما يرام.

كبش الفداء

عندما تصل الأمور إلىٰ أشدها، يتم توجيه اللوم إلىٰ شخص بعينه، وعادةً ما يكون الأشد حساسية.

وظيفة هذا الدور هي امتصاص الخزي بدلًا عن الآخرين، وبذلك تقل المسؤولية عن البقية.

[صاحب هذا الدور اعتاد علىٰ حمل الخزي عن بقية الأسرة، وهو بهذا الدور يحقق نوعًا من المشاركة، فشعاره أن أهميته تنبع من كونه «شمّاعة» الأسرة، ويحصل بذلك علىٰ الاهتمام السلبي].

المهرِّج

* يحصل المهرّج علىٰ أهميته من خلال جذب الانتباه.

[يتعلّم المهرّج أن آلامه ليست ذات قيمة، وأن مهمته هي إسعاد الرفقة

والمحيطين، وقد تجده يضحك ويطلق النكات وخلف ابتسامته دموع مخفيّة ومكتومة].

أسئلة للتطبيق:

هل لعبت دورًا بعينه في أسرتك؟ أي الأدوار تجده معبرًا عنك؟

____

____

كيف أثر ذلك الماضي علىٰ حاضرك.

____

____

إن لم يناسبك أي دور مما سبق، قم بوصف دورك في الأسرة.

____

____

تدريب ٧٧، ممارسة النوح

[النوح هو الحزن العميق المصحوب بالأنين، ويظن البعض أن هناك مشاعر إيجابية وأخرىٰ سلبية، والحقيقة أن المشاعر كلها صحّية ومقبولة، ونحن لا نتجاوزها حتىٰ نسمح لها بالعبور من خلالنا. واختياراتنا مع هذه المشاعر المؤلمة إما أن نقبلها ونعبر عنها، وإما أن ننكرها ونسمح لها أن تحرّكنا بلا وعي، أو ننكسر أمامها. ولا شك أن الاختيار الأول هو أفضل المتاح؛ فمشاعرنا تطالبنا بالإنصات لها. المهم هنا ألا تبتلعنا هذه المشاعر فنحافظ علىٰ قدر من التوازن بين قبول الألم وتجاوزه][1] في هذا التدريب راجع المناطق الثلاث الرئيسة لاحتياجات النوح، ابحث عن المنطقة التي تشعر أنك ترغب في النوح عليها بصورة أقوىٰ، مارس النوح عليها مع شخص آخر يمكنه دعمك خلال اختبارك للنوح.

أن تشعر بالأسىٰ تجاه السلوكيات والممارسات السابقة

نسيان الخبرات التي استجبنا فيها بسلوكيات وممارسات وتجاوزها ليس بالأمر السهل، خاصة إن كان الأمر قد استمر لسنوات. لكن ولكي تتخلىٰ عن طرقك القديمة عليك أن تأسف لها، عليك أن تعترف بأنها كانت -يومًا ما- جزءًا منك، وعليك أن تتخلىٰ عن راحة التي تمنحها لك فكرة أنه لم يكن لديك خيار آخر. أنت بحاجة إلىٰ النوح هنا حتىٰ يمكنك تجاوز ذلك، ما أن تتحرر من الماضي فسيمكنك أن تنوح عليه. ربما قد بنيت علاقة طويلة وفي النهاية وجدت أنها ما كانت لتدوم. ربما تحتاج لتأسىٰ علىٰ الزمن الذي ضاع منك في المثلية، ربما تأسىٰ لكل الجراح والإساءات التي ربما سببتها لآخرين. وربما تحتاج للنوح علىٰ الجراح التي سببتها المثلية لك.

النوح علىٰ الأبوة الضائعة

كما نعلم، فقد شارك الآباء بدور ما في تطوير الميول المثلية لدىٰ أبنائهم. فالطفل الذي حرم من محبة أبيه واهتمامه، من حقه أن ينوح علىٰ ذلك. مع كل

---

(١) المترجم.

فقد، ينبغي أن يكون للنوح موضع. وقد قامت اليزابث كوبلر في كتابها «عن الموت والاحتضار» بتقسيم مراحل اختبار الفقد إلىٰ خمس مراحل، وهي: الإنكار، والغضب، والمساومة، والاكتئاب، ثم تقبل الأمر. وهي ليست مراحل ثابتة وقد تكون متبادلة، ومن المفيد أن تتلقىٰ الدعم لكل شعور إذا ما طفىٰ إلىٰ السطح. فالرجل الذي حرم من أبوّة والده قد يعلق في مرحلة الغضب ويحتاج للعمل علىٰ هذا الأمر مرارًا وتكرارًا قبل أن ينجح في تجاوزه إلىٰ تقبل الأمر. القبول هو المرحلة النهائية، وهو هدف يستحق السعي إليه، لأنه هناك وهناك فقط نجد الحرية والنور!

النوح علىٰ الطفولة المفقودة

لقد عاش الرجال ذوي الميول المثلية طفولة أقل من أن توصف بالجيدة. فالنمط الأشهر هو خليط من الشعور بالرفض وعدم الانتماء، وغالبًا ما صاحب ذلك التعرّض لكلمات جارحة، إساءة جسدية أو نفسية أو وجدانية أو جنسية أو خليط من هذا وذاك. فالطفل الذي حرم من اللعب أو من الانتماء لمجموعة له أن ينوح علىٰ ذلك، فقدر الولد هو أن يكون مغامرًا (چون الدردج، رجولة قلب)، فإن حرم من ذلك فعليه أن يجتهد للشفاء من هذا الجرح.

بعض خطوات التطبيق للنوح علىٰ الفقد:

حدد وقتًا للنوح علىٰ الفقد

أشعل شمعة لأجل الشيء المفقود.

اكتب خطابًا للشيء المفقود.

ادفن أو احرق الخطاب.

عبر عن مشاعر الحزن والأسىٰ، وقد يساعدك تشغيل موسيقىٰ تبعث علىٰ الأسىٰ.

راجع كيف سيمكنك تقبل هذا الفقد، وكيف ستتجاوز الأمر.

تدريب ٧٨، كشف المماطلة

أحد الحواجز التي تقف أمام تعافي الرجال المصارعين للجنسية المثلية هي المماطلة الانهزامية. يسخر الكثيرون من خطورة المماطلة، ولكنها في الحقيقة قد تحمل الكثير من التبعات. في كتابه: «العثور علىٰ الحرية بالتحكم في النفس»، يحدد الأخصائي النفسي «ويبيام بيكوس» بعض التبريرات الشائعة للماطلة.

قم بمراجعة قائمة د. ويليام وانظر إن كانت تنطبق عليك واحدة منها حين يتعلق الأمر بالاهتمام بعمل التعافي. إذا كان الأمر كذلك، فقم بتطوير خطة عمل لمواجهة هذه التبريرات.

قائمة التبريرات:

____ أنا مشغول للغاية.

____ لدي الكثير من المهام لإنجازها.

____ لا أعرف ما ينبغي البدء به.

____ ليس لدي الوقت المطلوب.

____ لن أتمكن من القيام به علىٰ الشكل الأمثل، ولذا فسأترك الأمر برمته.

____ لا أعرف الكيفية.

____ لست في مزاج يساعدنني علىٰ القيام بشيء أجده مملًا.

____ أنا متعب للغاية.

____ لقد سئمت من القيام بالأمر.

____ إنه لشيء تافه لأهتم له، هناك ما هو أهم للقيام به.

____ أحتاج إلىٰ القيام بأشياء أخرىٰ قبل ذلك.

أسئلة للتطبيق:

أي واحد تجده معبرًا عنك بصورة أكبر؟

ما الخطة التي يمكنك اتباعها لمقاومة المماطلة؟

خطة للتنفيذ : ____

____

____

تدريب ٧٩، اختبار الطفل المختنق

هل كانت علاقتك بوالدتك خانقة؟

أكمل الاستبيان التالي وحدد مدىٰ انطباقه علىٰ ماضيك وحاضرك، إن كنت حاليًا في سن الرشد فيمكنك التفكير فيه في ضوء فترة التنشأة، ثم طبقه علىٰ الوضع الحالي وقارن بينهما.

ظلل الرقم المناسب لحالتك لكل سؤال:

حيث: ٠ = لا ينطبق، ١= ينطبق إلىٰ حد ما/ عادةً، ٣= ينطبق بالكلية/ دومًا

كانت والدتي تحمل زمام القيادة في تربيتي.

* تحزن والدتي وتتألم إن تحدثت ولم تجدني مشدودًا لها.

* تفضل والدتي أن تبقيني قريبًا منها عن أن تدعني أخرج، بحيث يمكنها متابعة ما أفعله.

تعتبرني والدتي توأمها الروحي.

* تخشىٰ والدتي أن لا أعمل بنصائحها، وتقلق حيال ذلك.

* إن حدث وتأخرت بالخارج، تقوم والدتي باستجوابي أين كنت؟ ومع من؟

* أشعر وكأن والدتي هي من تحتاج مساعدتي.

* تنزعج والدتي وقد تحزن إن غيرتُ الخطة التي رسمتها لي.

* إن قام أحدهم بتخطئتي -أيًا من كان-، فأول ما تفزع إليه والدتي هو أن تتخذ صفّي.

* بإمكان والدتي أن تجرح مشاعري بسهولة.

* إن قمت بانتقاد والدتي في شيء، فسرعان ما تشعر بالحزن والذنب.

* تعتقد والدتي أنها لا تستطيع الحياة بدوني.

* أشعر وكأن والدتي اعتمادية بشكل زائد علي.

* تشعر والدتي أنني سأقوم بالاختيار الخطأ حين يتعلق الأمر بالزواج/ المواعدة.

* تقلق والدتي علي بصورة زائدة.

* لديٰ والدتي توقعات وآراء صارمة فيما يخص زواجي/مواعدتي.

* تعتذر والدتي بالنيابة عني.

* تشعر والدتي بالأمان عندما أتواصل معها بشكل متكرر.

* لكم وددت لو تركتني والدتي وشأني.

* أشعر أنني قريب بشكل ضاغط/غير مريح إلىٰ والدتي.

* والآن، قم بجمع الأرقام التي حصلت عليها، واستعمل الإرشادات التالية لتحديد مدىٰ كونك مختنقًا بعلاقتك بوالدتك.

٠-٧ لديك في الأغلب علاقة متوازنة مع والدتك، تسمح لك بالتفكير بحرية وأن تغامر ببعض المخاطرات وهو شيء وثيق الصلة بالرجال، كانت حريصة ألا تتعلق بها بشكل زائد، ما جعلك مستقلًا ومستريحًا داخل مساعي الرجولة في الحياة.

٨-١٩ أنت علىٰ حافة علاقة خانقة، تحتاج لمساحة أكبر لتحقيق رجولتك، وقد تكون ظهرت لديك بعض المشكلات بسبب ذلك، تدخلات والدتك قد تجلب المزيد إن لم يتم التعامل معها بوعي عاجلًا غير آجل.

٢٠ + قطعًا أنت في علاقة خانقة، وتحتاج إلىٰ المساعدة فورًا، وعليك أن تجد حدودًا في علاقتك بشكل عاجل.

أسئلة للتطبيق

كيف اختلفت نتائجك في الماضي عن الحاضر؟ ________________

____

ما الحدود التي ينبغي عليك وضعها للتعامل مع الوضع الخانق وآثاره؟ (راجع تدريب ١٠) ________________________________

____

واجب قراءة

چون الدردچ، رجولة قلب.

[المترجم] واجب مشاهدة: فيلم A perfect world

تدريب * تعامل مع السقطات [[١]]

من الرائع أن يتقدم تعافينا بلا انتكاس، لكن وبالنسبة للتعافي من أي سلوك قهري فإن حدوث سقطات أثناء الطريق هو القاعدة، وأحد خطوات التعافي هي قبول فكرة أن السقطات خطوات شفاء، فمن خلال كل سقطة يمكن كشف عيب جديد علينا العمل علىٰ إصلاحه، وثغرة مخبأة يمكننا معالجتها، وخطأ يمكننا تداركه.

وكما ذكرنا سابقًا فإن العادات والسلوكيات القهرية تكون مسجلة داخل الدماغ بوصلات كهربية ونواقل عصبية، ولذلك فالخروج منها وإطفاء هذه الدائرة يمر بمراحل من التعثر والقيام، وتذكر أن الوصول علىٰ الاستمرار علىٰ الطريق.

من خلال هذا التدريب قم بمعالجة سقطات تعافيك:

١- ما الخطوات التي تركتها قبل الانتكاسة؟

مثال: تركت التأمل/الجرد اليومي، أو تغاضيت عن [أو استرسلت مع] أفكار مثلية دون مشاركتها مع معالجي أو مرشدي أو زميل التعافي، . . . .

____

____

٢- ما الاحتياج الذي حدثت الانتكاسة لإشباعه؟

مثال: كنت أشعر بالوحدة لأيام، راودتني مشاعر الخزي من جديد، . . . .

____

____

٣- ما الخطوات التي ستقوم بها لتلافي هذا الأمر؟

هنا قم بتسجيل أجوبة السؤالين السابقين مع تدوين خطة عمل مقترحة لمعالجتها.

____

____

(١) تمت إضافته من المترجم.

٤- قم بمراجعة دوافع التغيير وأهدافك من التعافي.

٢- أبقِ زميل التعافي ومرشدك أو معالجك علىٰ علم بذلك، وتذكر أن السر الذي تختزنه داخلك يأكلك حيًّا، وتواصل مع قوتك العظمىٰ وشاركها بآمالك وأهدافك، وهو التسليم كما تعرفه زمالات المدمنين المجهولين.

التدريب الختامي، كن بطل التغيير

بعدما عالجت صعوبات النمو والتغيير، عليك أن تمنح في المقابل. في هذا التدريب ستفكر في الطرق التي ستمنح الآخرين من خلالها ما حصلت عليه.

بعض الأفكار المقترحة:

أطلق حملة من أجل بهجة التغيير.

ابدأ مجموعة دعم.

كن مرشدًا.

تبرع للجمعيات التي تدعم وتنافح عن التغيير.

شارك تجربتك مع شخص آخر، أو مع أي مجموعة أيًا ما كان عددها.

تطوع في خلوة الرجال الأسبوعية أو رحلة رجل MANS. امنح ما حصلت عليه.

اكتب وشارك قصتك.

تشارك مع غيرك لبناء مجتمع تعافٍ أقوىٰ.

شجع الآخرين.

أنشئ الجسور، مهّد الطرق، والْمِس السماء.

«حلم رجل سيكون واقع رجل آخر».

لقائلها.

تغيرت

إن لم أكن قد تغيرت . . .

إذن أين . . . أين القيود التي أثقلتني؟

وأين الجراح التي أرهقتني؟

إن لم أكن قد تغيرت . . ولو شيئًا ما . . .

إن لم أكن أقف حيث أنا الآن . . . بل هناك.

في المدينة الموحلة الملوثة الرديئة

وحدي مع روحي لأبكي عليها . .

إن لم أكن قد تغيرت . . .

لم أكن لأستطيع أن أقول: «أنا أحبك!»

ولا كنت أنت تستطيع أن تسمعها.

إن لم أكن قد تغيرت . . .

فلم أكن لأتمكن من الشرح، لما يعنيه الأسى والألم

إن لم أكن قد تغيرت . . .

إذن أين . . أين قيودي التي أرهقتني؟

چيمس إ. فيلان

القراءات العلاجية والقراءات المقترحة

Bly, R. (1992). A book about men. NY: Vintage.

Bradshaw, J. (1987). Healing the shame that binds you. FL: Health communication.

_____. (1992). Home coming: Reclaiming and championing your inner child. NY: Bantam Doubleday Dell.

Burns, D (1989). "The feeling good handbook" and "Ten days to self-esteem" (1993). NY: Quill/HarperCollins.

Backus, W. (1987). "Finding the freedom of self-control." Minneapolis: Bethany House.

Byrd, A. D. (1995). Will power is not enough: why we don't succeed at change. Salt Lake City, Desert Books.

Greenberger, D. & Padesky, C. A. (1995) Mind over mood. NY: Guilford Press.

Cappacchione, L. (1991). Recovery of your inner child. NY: Fireside books.

Cohen, R. (2002). Coming out straight: Understanding and healing of homosexuality. VA: Oakhill Press.

_____. (1997). Healing your inner child memory healing. CD/Tape. Bowie, MD: International Healing Foundation www.comingoutstraight.com

Cominski, A. (1989). Pursuing sexual wholeness. Lake Mary, FL: Creation House.

Eldredge, J. (2001). Wild at heart: Discovering the secret of man's soul. Nashville: Tomas Nelson Publishers.

Fossum, M. A. & Mason, M. J. (1986). Facing shame: Families in recovery. NY: W. W. Norton.

Harvey, J. (1996). The truth about homosexuality: A cry of the faithful. San Francisco: Ignatius Press.

Miller, A. (1996). The drama of the gifted child: the search for the true self. NY: Basic Books.

Nicolosi, J. (1993). Reparative healing of male homosexuality: A new clinical approach. Northvale NJ: Jason Aeronson.

(1997). Healing homosexuality: case stories of Reparative therapy. Northvale NJ: Jason Aeronson.

(2009). Shame and attachment loss: The practical work of Reparative therapy. Downers Grove, IL: IVP Academic.

Nicolosi J. & Nicolosy, L. A. (2002). A parent's guide to preventing homosexuality. Downers Grove, IL: IVP Academic.

Socarides, C. W. (1995). Homosexuality: A freedom too far. Phoenix: Adam Margrave Books.

Van Den Aardweg, G. J. M. (1997). The battle for normality: A guide for self-therapy for homosexuality. San Francisco: Ignatius Press.

Weiser, J. (1993). Phototherapy techniques: Exploring the secrets of personal snapshots and family albums. San Francisco: Jossey-Bass.

قراءات مقترحة من المترجم باللغة العربية:

أليس ميللر، الذات الحقيقية. دراما الطفل الموهوب. دار الكلمة.

إلين باس، لورا ديفيز (ترجمة: د. إيفيت صليب) بداية الرحلة، برنامج الحياة.

أوسم وصفي، شفاء الحب. برنامج الحياة.

أوسم وصفي، صحّة العلاقات. برنامج الحياة.

أوسم وصفي، مهارات الحياة. برنامج الحياة.

برينيه براون، نعمة عدم الكمال. مكتبة جرير.

تيو فان در فيل (ترجمة: إيمان ماهر) من الخزي إلىٰ السلام. برنامج الحياة.

چوزيف نيكولوسي، الرجولة إنجاز: دليل الآباء لوقاية الأبناء من الشذوذ الجنسي. مكتبة جرير.

جون الدردج. (ترجمة: ماجد زاخر) رجولة قلب. بلدج كوميونكشنز.

دينيس جرينبرجر، وكريستين ايه باديسكي، العقل قبل المزاج. مكتبة جرير.

شهاب الدين الهواري، سلسلة مقالات المثلية علىٰ موقع صحتك وساسة بوست.

عادل مصطفىٰ، المغالطات المنطقية. المجلس الأعلىٰ للثقافة.

كريستين نصّار، عُد يا أبي. جروس برس.

محمد درويش. عودة للحياة: المثلية الجنسية معاناة لها حل. الدار العالمية للنشر والتوزيع.

محمد طه، الخروج عن النص. دار تويا.

محمد طه، علاقات خطرة. دار تويا.

ياسمين مجاهد، استرجع قلبك. دار نهضة مصر.

رحلة مانز، مؤسسة أخوية الرجال.

قراءات مقترحة من المترجم باللغة الإنجليزية:

Marx, J. (2004). Season of Life: A Football Star, a Boy, a Journey to Manhood.

Bly, R. (1990). Iron John: A Book about Men. Publisher: Addison Wesely.

Moore, R. & Gillette, D. (1991). King, Warrior, Magician, Lover: Rediscovering the Archetypes of the Mature Masculine.

ملحق أ، قائمة الموارد [باللغة الانجليزية]

المنظمات التي توفر العون لذوي الميول المثلية

طريق، البدائل الإيجابية للمثلية Positive Alternatives To Homosexuality (PATH) وهي تجمّع للمنظمات التي تساعد الأفراد ذوي الميول المثلية المرفوضة (ممم)، وللوصول إلىٰ تلك الجمعيات والمنظمات راجع الرابط التالي:

www.pathinfo.org

وللمطبوعات، والمعلومات، والمصادر المسموعة والمرئية:

www.shop.pilgrimageresources.com

ملحق ب

قائمة المشاعر[1]

Dispirited متشائم	Distressed متأزّم – مكروب	Distrustful مرتاب	Distrusted مشكوك فيه
Disturbed قلق	Dominated مقهور	Domineering مستَبِد	Doomed منكوب
Doubtful مشكوك فيه	Dreadful مخيف	Eager متلهّف	Ecstatic منتشي
Edgy متوتّر	Edified منشأ	Elated متهلل	Embarrassed مُحرَج
Empowered مُمَكَن	Empty فارغ	Enraged مغضب	Enraptured مبهج
Enthusiastic متفق	Enticed مُغْري	Esteemed مقحم	Exasperated مثار
Excited متحمّس	Exhilarated مبهج	Exposed مكشوف – معرّض للخصر	Fake مزيف

(١) من الصعب جدًا نقل المشاعر كمرادفات من لغة إلىٰ أخرىٰ، بل تظهر من السياق. ولذلك قمت بالاحتفاظ بالقائمة الأصلية وأضفت بجانبها الترجمة المختارة.

Forced مجبر	Foolish غبي - أحمق	Ferocious متوحّش - شديد جدًا	Fascinated مسحور
Friendly ودود	Free حر	Forgiven مغفور	Forceful قوي
Funny مضحك	Full كامل - ممتلئ	Frustrated محبَط	Frightened خائف - مرعوب
Genuine صادق - حقيقي	Gentle لطيف	Generous كريم - سخي	Furious غاضب - جنوني
Confident واثق			Giddy طائش
Content راضٍ - قناعة	Consumed مستهلك	Considerate مراعي مشاعر الآخرين	Confused مرتبك
Coy متمنّع - يتظاهر بالخجل	Courteous مجامل - لطيف	Courageous جريء	Cool لطيف
Creative خَلّاق	Crazy مجنون	Cranky	Crabby غريب - قلق
Curious محبوب	Crushed مهروس	Cross محتوم	Criticized حرج
Daring جَسور	Dangerous خطير	Damned ملعون	Cut مقطوع
Defensive	Deceptive مخادع	Deceived مغشوش	Dead ميت
Demoralized محبط	Demeaned	Delighted مبتهج	Delicate رقيق
Deserted	Deprived محروم	Depressed مكتئب	Dependent تابع
Despondent	Despair قَنوط	Desired مرغوب	Desirable

Destroyed	Different مختلف	Dirty قذر	Disenchanted
Disgusted متقزز	Disinterested لا مُبالٍ	Bashful خجول - عفيف	Battered مقصوف
Beaten مهزوم - مطارد	Beautiful جميل	Belligerent عدائي	Belittled مُنتَقَص
Bereaved مفجوع	Betrayed مخدوع - تمت خيانته	Bewildered مرتبك	Blamed مُلام
Blaming مليم - يلوم غيره	Bonded مقيَّد - مربوط	Bored ملان	Bothered متضايق
Brave شجاع	Breathless لاهث	Bristling مُعذَّب	Broken-up منفصل
Bruised مكلوم	Bubbly منشرح	Burdened مُثقَل	Burned محترق
Callous جامد - قاسي القلب	Calm هادئ	Capable قادر	Captivated مأسور
Carefree هانئ	Carful حريص	Careless مهمل	Caring مهتم
Cautious حَذِر	Certain واثق	Chased مُلاحَق	Cheated مخدوع
Cheerful منشرح	Childlike طفولي	Choked-up مغصوص - يشعر بالغصّة	Close مغلق
Cold بارد	Comfortable مريح	Comforted مريح	Competent متماسك
Competitive تنافسي	Complacent راضٍ	Complete كامل	Abandon مهجور- منبوذ

Accused متهم	Accepted مقبول	Aching مؤلم - موجع	Abused عبث
Adventurous مغامر - مخاطر	Adored معشوق	Admired مُعجِب - محل إعجاب	Accepting قابل
Aloof متحفظ	Alienated مغترب	Agony صراع عنيف - عذاب	Affectionate عاطفي
Alive حي	Aggressive عدواني	Agreeable مقبول	Aggravated متفاقم
Amused مستمتع	Amazed مذهول	Alluring مُغري - فاتن	Alone وحيد
Anxious مهموم	Annoyed متكدر - متضايق	Anguished مكروب	Angry غاضب
APPRE CIATED مقدر	Apologetic اعتذاري - دفاعي	Apathetic فاتر الشعور	Apart منعزل
Approved مقبول -	Appropriate مناسب - ملائم	Apprehensive عصبي - قلق	Appreciative ممتدح
Assertive توكيدي - حازم	Astonished مندهش	Aroused يقظ	Argumentative جدلي
Aware مدرك	Attentive منتبه ملاطِف	Attacked مهاجَم	Attached متعلّق
Self - conscious حسّاس	baited مصطاد	badgered منزعج بسبب إلحاح	Awestruck مرعوب
Sexy مثير	Sensuous حِسّي	Separated منفصل	Selfish أناني
Shy خجول	Shot down منغلق	Shocked مصدوم	Shattered محطم

غريق Sinking	مُخلص Sincere	سخيف Silly	مُقرّز Sickened
Sneaky ذو وجهين – متستر	Smug راضٍ عن نفسه – أنيق	Smothered مخنوق	ذكي Smart
وحيد Solitary	Solid قاسي– صلب	Soft ناعم – رقيق	مثلج Snowed
حقود Spiteful	فريد Special	فضائي Spacey	متأسّف Sorry
Stiff قاسي – عنيف	محروم Starved	Squelched مسحوق	Spontaneous تلقائي – عفوي
قوي Strong	مخنوق Strangled	Stimulated متحفّز	مخنوق Stifled
غبي Stupid	مذهول Stunned	ملتصق Stuck	عنيد Stubborn
Suffocated مخنوق	ناجح Successful	خانع Submissive	هادئ Subdued
Tainted ملوّث – تالف	عطف Sympathy	Sweet عذب – حلو	مؤكّد Sure
Terrific رائع – جنوني	متوتّر Tense	Tender رقيق – هَش	Tearful دامع – باكي – كئيب
إيجابي Positive	مسرور Pleased	مُبتهج Thrilled	مذعور Terrified
Pressured مضغوط	ثمين Precious	Present حاضر – موجود	عاجز Powerless
Put down مخذول – محبَط	Pulled apart ممزق	فخور Proud	Pretty حسناء – جميلة
مُغتَصَب Raped	هادئ Quiet	Quarrelsome إشكالي [شِكَلي]	مرتبك Puzzled

Ravished منهوب	Ravishing ناهب	Real حقيقي	Refreshed متنعش – مجدد
Regretful نادم	Rejected مرفوض	Rejuvenated متجدد	Rejecting رافض
Relaxed مرتخٍ	Relieved مرتاح	Remarkable رائع	Remembered متذكر
Removed معزول –	Repulsed مردود	Repulsive بغيض	Resentful مستاء
Resistant مقاوم	Responsible مسؤول	Responsive متجاوب	Repressed مكبوت
Respected محترم	Restless متوتر	Revolved مستدير	Rotten فاسد – عَفِن
Ruined خَرِب	Sad حزين	Safe آمن	Satiated راضٍ – قانع
Scared مذعور	Scolded موبّخ	Scorned محتقر	Scrutinized مفحوص
Secure آمن – منيع	Seduced مُغْوَىً	Seductive جذّاب – مُغرٍ	Self - centered أناني
Irresponsible مهمل – غير مسؤول	Irritable قلِق	Irritated منزعج	Isolated معزول
Jealous غيور	Jittery عصبي	Joyous مبتهج	Lively حي
Lonely وحيد	Loose مهلهل	Lost ضائع	Loving مُحِب
Low منخفض – رديء	Lucky محظوظ	Lustful شهواني	Mad مجنون

Maudlin جيّاش - حسّاس	Malicious خبيث	Mean خسيس	Miserable وضيع
Misunderstood مُبهَم - غير مفهوم	Moody مزاجي	Morose كالح - كئيب	Mournful حزين
Mystified مُحيّر	Nasty كريه - بغيض	Nervous عصبي	Nice لطيف
Numb خَدِر - [منمّل]	Nurtured متربي	Nuts مجنون	Obsessed مهوس
Offended منزعج	Open مفتوح	Ornery مشاكس	Out of control خارج السيطرة
Overcome متغلّب	Overjoyed مبالغ في البهجة	Overpowered متفاقم السلطة	Overwhelmed متأثّر - مغمور [بمشاعر]
Pampered مُدلّل	Panicked مذعور	Paranoid متشكك - مرتاب	Patient صبور
Peaceful مسالم	Pensive متأمل	Perceptive إدراكي	Perturbed مقلق
Phony كاذب - متصنع	Pleasant ممتع	Giving منحة - عطاء	Goofy أحمق
Grateful مُقّر بالجميل	Greedy جشع	Grief مرارة - أسف	Grim مغتم
Grimy قذر - وَسِخ	Grouchy مضطرب	Grumpy غاضب	Hard قاسي
Harried متعجل	Hassled منزعج	Healthy صحي	Helpful مساعد

Helpless بائس – ضعيف	Hesitant متردد	High عالي	Hollow فارغ
Honest أمين	Hopeful مُـفـعَـم بالأمل	Hopeless ميؤوس منه	Horrified مـروّع – مذعور
Hostile عدائي	Humiliated مهان	Hurried مُتعجّل	Hurt مجروح
Hyper مبالغ	Ignorant جاهل – متخلف	Ignored مُهمَل	Immature غِـرّ– غير ناضج
Impatient غـيـر صبور	Important مهم	Impotent عاجز	Impressed متأثر – معجب
Incompetent متهالك	Insecure غـيـر محمي	Innocentبريء	Insignificant تافه
Insincere مخادع	Isolated معزول	Inspired ملهَم	Insulted محتقر
Interested مُهتم	Intimate عاطفي – حَميمي	Intolerant مُتعصب	Involved مندمج
Irate سـريـع الغضب	Irrational غـيـر منطقي	Irked مُتعب	Weak ضعيف
Whipped مندمج– مخفوق	Whole متكامل – صحيح	Wicked شرير	Wild متـوحش– برّي
Willing راغب	Wiped out مزال	Wishful تواق – راغب ف	Withdrawn منسحب – منطوٍ علىٰ نفسه
Wonderful رائع	Worried قلق	Worthy يستحق	Zany أحمق – مغفل
Upset مرتبك	Uptight حـاد المزاج	Used مستعمل – مشغل	Useful نـافع – مفيد

Valuable قيّم- ثمين	Validated مصدَّق	Unworthy تافه- غير مستحق	Useless بدون قيمة
Violent عنيف	Violated منتهك	Victorious منتصر	Valued مقيم
Wary حَذِر	Warm دافئ	Vulnerable معرّض - حسّاس	Voluptuous شهواني
Uncertain غير مؤكد	Unaware غير مدرك	Unapp roachable منيع	Unacceptable مرفوض
Understood مفهوم	Understanding متفاهم	Under control تحت السيطرة	Uncomfortable غير مريح
Unified موحَّد	Ungrateful جاحد	Unfriendly غير ودود	Undesirable غير مرغوب فيه
Ticked مدقوق	Unsafe غير آمن Unstable مترعزع - متقلب	Unimpressed غير متأثر	Unhappy حزين
Tired مُتعب	Timid بخيل - حيي [يشعر بالحياء]	Tight محكم - قوي جدًا	Tickled مدغدغ
Tortured معذب	Torn مشقوق - ممزّق	Tormented مُعذّب	Tolerant متسامح - قادر على الاحتمال
Tricked مغشوش	Tremendous ضخم	Trapped محصور	Touched متأثر عاطفيًا
	Ugly قبيح	Trusting واثق	Trusted موثوق به

ملحق ج، قائمة أنشطة[1]

مقابلة شخص جديد

حضور حفل موسيقي

لعب كرة (سلة/ قدم/ ماء)

التخطيط لنزهة أو أجازة

شراء أشياء لنفسي

التواجد على الشاطئ

القيام بعمل فني (رسم/ نحت/ تلوين/ صناعة فيلم/ . . . إلخ)

تسلق المرتفعات أو الجبال

قراءة الكتاب المقدس، أو نص ديني آخر.

لعب الجولف

المشاركة في نشاط تابع للجيش

إعادة ترتيب أو تغيير ديكور المنزل

حضور حدث رياضي

قراءة كتاب أو مقال عن (كيف تقوم بـ . .).

حضور سباق (خيول/ قطط/ كلاب/ تجديف/ . . .)

قراءة قصص/ روايات/ قصائد واقعية/ أو مسرحيات

الذهاب لمحاضرة أو سماع كلمة

كتابة أو تلحين أغنية

---

(١) يفضل أن يتم متابعة هذه الأنشطة من خلال مخطط عمل أسبوعي كالتالي:

النشاط	مدته	تكراره الأسبوعي	المثبطات	المحفزات	التأثير	أدلة نفعه

ركوب النيل/ البحر (زورق تجديف/ زورق مطاطي/ مركب شراعي/ مركب بخاري/ . . .)

تجديد الأثاث أو المقتنيات

مشاهدة التلفاز

التخييم

ممارسة السياسة

العمل علىٰ الماكينات [ركوب/ إصلاح/ . .] (سيارات، عجل، دراجة بخارية، ونش، . .)

التفكير بشيء نافع للمستقبل.

لعب الورق [الكوتشينة]

استكمال مهمة صعبة.

المزاح والضحك

حل المشكلات، الألغاز، الكلمات المتقاطعة، . . . إلخ.

حضور فرح، مناسبة دينية، أو مناسبة عامة.

الخروج للغداء مع الأصدقاء أو الرفاق.

لعب التنس/ تنس الطاولة.

القيادة لمسافات طويلة.

القيام بأعمال خشبية أو نجارة.

الكتابة (مقال/ قصة/ رواية/ مسرحية/ قصيدة).

التواجد برفقة الحيوانات.

ركوب طائرة.

الاستكشاف (التسلّق أو الخروج بعيدًا عن المدينة).

عمل محادثة حرة ومفتوحة.

الغناء داخل مجموعة.

ممارسة الأنشطة بدار العبادة (اجتماعية/ دروس/ معارض/ خدمة/ . .)

تعلم وتحدث لغة جديدة

الخروج في تطوّع ديني أو وطني أو لقاءات اجتماعية.

الذهاب للقاء عمل أو مؤتمر.

تعلم/ عزف أداة موسيقية.

تحضير تسالي.

التزلج على الجليد.

قبول المساعدة.

التواجد بصحبة الأصدقاء.

حل مشكلة شخصية

أخذ حمام.

الغناء مع نفسي

طهو طعام أو صنع مشغولة يدوية لبيعها أو التبرع بها.

لعب بلياردو

اللعب مع الأطفال

لعب الشطرنج أو النرد

عمل مشغولات يدوية (خزفيات/ اكسسوارات/ جلديّات/ خرزيات/ منسوجات/ . .)

عمل تصميمات

زيارة المرضى والمكروبين

الخروج للمرح

لعب البولنج

الظهور في تجمع

مشاهدة الحيوانات البرية

ابتكار فكرة جديدة

التشجير أو تزيين الفناء أو القيام بأعمال الحديقة

قراءة المقالات أو الأوراق العلمية أو البحوث الأكاديمية

ارتداء ملابس جديدة

قيادة دراجة بخارية

مجرد الجلوس والتأمل

تأمل الأشياء الحسنة التي تحدث لعائلتي وأصدقائي

الذهاب لمعرض/ مولد أو كارنيڤال/ السيرك/ حديقة الحيوان/ ملاهي

التحدث عن الدين والفلسفة

التخطيط أو تنظيم شيء

الإنصات للأصوات الطبيعية

المواعدة أو المعاملة اللبقة

الدخول في حوار عميق

دعوة الأصدقاء للزيارة

اللعب في منافسة رياضية

تقديم أشخاص لبعضهم البعض

منح الهدايا

الذهاب لاجتماعات المدرسة أو المحافظة أو جلسات المحاكمة

المحادثة ومراسلة رجال آمنين أو مختصّين

الحصول علىٰ خطابات أو كروت معايدة أو مذكرات

مشاهدة السماء والسحب أو الريح

الخروج للتنزه (لحديقة أو رحلة أو . .)

شراء شيء للعائلة

التصوير

إلقاء كلمة أو محاضرة

قراءة خريطة

انتقاء الأشياء الطبيعية (الأطعمة أو الفواكه البرية، الصخور، الأصداف، . .)

العمل لزيادة دخلي

مساعدة شخص ما

التواجد بين الجبال

التقدم في العمل (الحصول علىٰ ترقية/ تزكية/ أو الترشيح لوظيفة أو مكان أفضل)

تبادل النكات

المشاركة في ندوة دينية أو حملة دعوية

مشاهدة منظر طبيعي

تناول أطعمة جيدة

تحسين حالتي الصحية (إصلاح الأسنان/ تغيير النظارة/ ضبط النظام الغذائي/ . . .)

المصارعة أو الملاكمة

الخروج للصيد أو القنص

زيارة المتاحف

إحسان العمل

توفير بعض الوقت

صيد السمك

إقراض شيء ما

الذهاب لنادي كمال أجسام أو جلسة ساونا

تعلم شيء جديد

ركوب الخيل

المشاركة في وقفة اجتماعية أو سياسية أو بيئية

مهاتفة شخص داعم

اللعب بأوراق الشجر أو الرمال أو الفقاعات.

حضور حفلات التجمع (أصدقاء المدرسة أو الكلية)

حضور حفلة سينما

موازنة الوقت

طهو وجبة

الحصول علىٰ مدح أشخاص محببين

تأمل حضور الله في حياتي

القيام بشيء علىٰ طريقتي

القيام بشيء مستغرب

البكاء

إخباري بأن هناك من يحتاجني

التواجد في تجمع عائلي

تنظيم حفل أو لقاء رفقة

تدريب شخص ما

مشاهدة أو اشتمام الزهور والنباتات

قبول دعوة

الحصول علىٰ توافق شخص معي

تذكر الأيام الخوالي

الاستيقاظ مبكرًا

البقاء في سكينة وسلام

القيام بتجربة أو أي نشاط علمي آخر

زيارة الأصدقاء

كتابة مذكراتك

لعب الكرة

الدعاء

التأمل أو ممارسة اليوجا

الإحسان إلىٰ الناس

تبادل الحديث مع زملاء العمل أو الدراسة
الاسترخاء
أن يطلب أحدهم مساعدتي أو نصحي
التفكير في مشكلات الآخرين
ممارسة ألعاب الطاولة
الاستغراق في النوم مساءً
القيام بأعمال شاقة خارج المنزل (قطع أو تشذيب الأشجار، تنظيف الفناء، أعمال الحقل، وهكذا . . .)
قراءة الجرائد
ممارسة ألعاب الجليد
حضور مجموعة علاجية، أو رفقة أو مجموعة إنشاد إيقاعي «راب»
النوم الحالم
لعب البنج بونج
تفريش الأسنان
السباحة
الجري، أو ممارسة ألعاب القوة وكمال الأجسام
المشي حافيًا
الذهاب للمكتبة
مشاهدة الطيور
التسوّق
تأمل الناس
بيع أو المتاجرة بشيء
إصلاح عطل
التبسّم للناس
اللعب مع الحيوانات المنزلية

التعبير عن محبتي لأحدهم
الاهتمام بنباتات المنزل
تناول القهوة/الشاي/الكولا/.. إلخ مع الأصدقاء
التزلّج على الماء أو ممارسة الغطس
الدفاع عن أحدهم أو حمايته، إيقاف إساءة
تعليم شخص ما

ملحق د، التواصل: مخطط مهام المتحدث والمستمع

١- استعمل جمل تتضمن «أنا».

٢- تحدث عن المشاعر والاهتمامات في جمل قصيرة وواضحة.

٣- توقف بعد إعادة الصياغة، اجعل هدفك هو الفهم.

٤- امدح المتحدث إن أعاد الصياغة بشكل صحيح، واسألهم أن يوضحوا عند عدم وضوح الأمر.

٥- أَعْطِ المساحة للآخر كل بضع دقائق.

٦- احتفظ برأيك لنفسك حتىٰ يصل دورك للحديث.

٧- استعمل التوكيد والإطراء بحق بشكل متكرر.

٨- أَعْطِ أمثلة وكن محددًا في حديثك.

٩- لا تخف أن تطلب من المتحدث أن يرفع من جودة حديثه.

١٠- إذا حميت أعصابك أو شعرت بالتأثّر، اهدأ ثم عد للموضوع.

ملحق هـ، اختبار كشف إدمان الجنس

أجب بنعم أو لا

* هل تشعر بغرابة سلوكك الجنسي؟
* هل تمت الإساءة إليك جنسيًا في مرحلة الطفولة أو المراهقة؟
* هل شعرت يومًا بالقلق أن يكتشف الآخرون طبيعة سلوكك الجنسي؟
* هل تضطر لإخفاء بعض أنشطة الجنسية عن الآخرين؟
* هل تعارض سلوكك الجنسي مع حياتك العائلية؟
* هل تقلق أن تكون أفكارك/ سلوكياتك الجنسية أقوىٰ منك؟
* هل تجد أن سلوكك الجنسي لا يتوافق مع قيمك؟
* هل تجد لزامًا أن تتخيل أثناء قيامك بسلوك جنسي؟
* هل تفكر في الجنس بشكل أكبر أو أقل مما ترغب فيه؟
* هل تنفق أكثر طاقتك علىٰ أنشطتك الجنسية؟
* هل تجد أن سعيك خلف الجنس يتعارض مع حياتك الجنسية مع شريكة الحياة؟
* هل مارست الجنس قبلُ مع قاصرين؟
* هل شعرت بالخزي أو العار من سلوكك الجنسي؟
* هل يرفض شريك الحياة مشاركتك بعض الممارسات الجنسية التي ترغب بها؟
* هل تتعارض أفكارك أو سلوكياتك الجنسية مع حياتك الروحية أو الدينية؟
* هل تجد أنك تسعىٰ خلف المقالات المثيرة جنسيًا في المجلات أو علىٰ التلفاز؟
* هل حاولت قبلُ التوقف عن سلوك جنسي غير مناسب، وفشلت؟
* هل وعدت نفسك أو شخصًا آخر من قبل أن تتوقف عن سلوك جنسي، ونكثت؟

* هل حاولت مرارًا التوقف عن السلوكيات الجنسية الخاطئة، وفشلت؟

* هل تم توقيفك أو دخلت تحت خطر المساءلة القانونية بسبب سلوكك الجنسي؟

* هل تطالع المجلات الإباحية أو تتصفح المواقع الإباحية؟

* هل تمنيت أن لو كنت غير منخرط بهذه الوساوس الجنسية؟

* هل تأذىٰ أحدهم (شعوريًا أو جسديًا) نتيجة سلوكك الجنسي؟

* هل أصبح سعيك خلف الجنس قهريًا بشكل أكبر؟

* هل تعرضت لخطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيًا، أو تم اختبارك أو علاجك من أحدها؟

* هل سعيك خلف الجنس اضطرّك لصحبة أشخاص أو اقتناء أشياء أو التواجد في أماكن لم تكن معتادًا عليها؟

* هل تمنيت لو لم يكن لديك هذا السلوك الجنسي القهري المسيطر؟

* هل سلوكياتك الجنسية تسيء إليك أو لشخص آخر؟

* هل واجهت متاعب من أجل التوقف عن سلوك جنسي حين وجدت أنه غير مناسب؟

* هل تمارس أي درجة من «الدرجات الأربع» لسلوكيات إدمان الجنس؟

* هل كان الجنس وسيلة للهروب من المشكلات، الألم، المتاعب أو الأذىٰ؟

* هل حاولت من قبل طلب المساعدة للتوقف عن سلوك جنسي غير مرغوب؟

* هل انتهت علاقة مهمة من حياتك بسبب عجزك عن الامتناع عن الجنس خارج تلك العلاقة؟

* هل لديك مكيالان لقياس درجة الوفاء، واحد تعامل به نفسك والآخر تعامل به شريك الحياة؟

* هل أدت سلوكياتك الجنسية إلىٰ أن تشعر بالتوتر أو الاكتئاب أو التفكير بالانتحار؟

* هل يواجه أحد والديك صعوبة مع إدمان الجنس؟

* هل تهتم بالوقت الذي تستغرقه في تخيلاتك الجنسية؟

* هل تكتم أسرارًا تخص سلوكياتك الجنسية عن أولئك الأشخاص المحوريين في حياتك؟

* هل تسببت سلوكياتك الجنسية بمعاناة لعائلتك أو أصدقائك أو وظيفتك أو عملك؟

* هل تتعارض سلوكياتك أو تخيلاتك الجنسية مع علاقاتك؟

* هل تشعر أن عدم قدرتك علىٰ ممارسة الجنس الزواجي سيختفي إن توقفت عن الانخراط في الأنشطة الجنسية الجانبية؟

* هل أدىٰ سلوكك الجنسي إلىٰ شعورك بالخوف أو الغرابة؟

* هل أصبحت تحتاج إلىٰ تنوعات أكثر أو معدلات أعلىٰ من الانخراط في النشاط الجنسي من أجل الوصول إلىٰ النشوة؟

* هل تعتقد أن كفاءتك الجنسية هي أفضل ما لديك لتقديمه للآخر داخل العلاقة؟

* هل أدت أفكارك أو أنشطتك الجنسية إلىٰ اعتقادك أنك لا تستحق حياة روحية أو دينية؟

* هل اضطررت يومًا إلىٰ الكذب علىٰ من تحب بخصوص أنشطتك الجنسية؟

* هل استعملت الوعود أو التهديدات من أجل الدخول في علاقة جنسية؟

* هل تشعر أن ما ينقصك لتحقيق السعادة هو الحصول علىٰ كفايتك من الجنس مع/أو شريك الجنس المناسب؟

* هل تظن أحيانًا أنك الشخص الوحيد الذي لديه تخيلات جنسية بعينها أو ينخرط في ممارسات جنسية بعينها؟

* هل سبق أن وضعت قواعد لـ: مع من، وأين، وكيف يمكنك الانخراط جنسيًا ثم لا تلتزم بها؟

* هل أدىٰ سعيك خلف الجنس إلىٰ تعريض أمانك الشخصي للخطر؟

مجمل الإجابات بنعم: __________

معدل الإجابات	غير مدمن	مدمن
٠-٤	٨٩,٣%	١٠,٧%
٥-٨	٨٩,٦%	١٠,٤%
٩-١٢	٧٧,٢%	٢٢,٨%
١٣ +	٣,٥%	٩٦,٥%

ملحق و، استبيانات البعد الجنسي للرجال

استبيانات البعد الجنسي للرجال	
مقياس كنزي	قم باستكماله مرة مبدئية، وكرره كل ٦ شهور
مخطط كلاين	قم باستكماله مرة مبدئية، وكرره كل ٦ شهور

مقياس كنزي

مقياس السلوك الجنسي (إن لم تكن منخرطًا بممارسة جنسية، يمكنك استبدال أفكار/تخيلات مكان سلوك)

٠- مقتصر علىٰ سلوك غيري.

١- سلوك غيري بشكل غالب، وسلوك مثلي بشكل عارض.

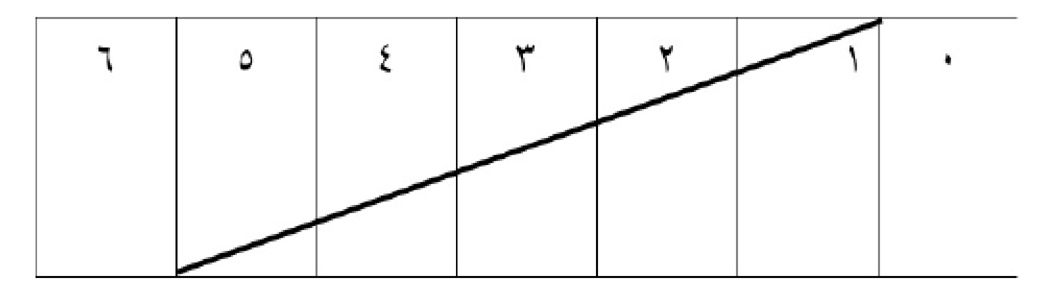
٢- سلوك غيري بشكل غالب، وسلوك مثلي بشكل متكرر.

٣- سلوك غيري وسلوك مثلي بمعدل متقارب.

٤- سلوك مثلي بشكل غالب، وسلوك غيري بشكل متكرر.

٥- سلوك مثلي بشكل غالب، وسلوك غيري بشكل عارض.

٦- مقتصر علىٰ السلوك المثلي.



مخطط كلاين

إذا أردت استكشاف توجهك الجنسي فإليك أداة بحثية بسيطة والتي قام ***فريتز كلاين وآخرون*** باستعمالها. وهي تعديل علىٰ مقياس كنزي من خلال تقييم

السلوك و«الاستجابات النفسية» علىٰ مقياس من ٠ إلىٰ ٦، حيث ٠ يعني غيري مطلق، و٦ تعني مثلي مطلق، و٣ تعني ثنائي الميل الجنسي.

أراد **كلاين** أن يختبر فرضيته بأن التوجه الجنسي هو عملية «دينامية/حركية ومتعددة العوامل»، ولذا قام بتطوير ***مخطط كلاين للتوجه الجنسي***. وقد افترض أن التوجه الجنسي للفرد يتكون من عوامل جنسية وغير جنسية والتي تتغير بمرور الوقت. هناك ثلاثة متغيرات تصف بشكل مباشر الذات الجنسية (الانجذابات والتخيلات والسلوك)، وثلاثة متغيرات تصف جوانب محورية لتكوين التوجّه الجنسي (التفضيل العاطفي، التفضيل الاجتماعي، ونمط الحياة المثلي/الغيري)، وكذلك متغير التماهي الذاتي (الهوية).

يمكنك استعمال هذا النموذج بشكل خاص للكشف الشخصي أو مناقشته مع آخرين، ويمكنك عمل نسخة من المخطط مع النصوص التوضيحية وملئه بشكل منفرد. تتبع عرض المخطط هو سلسلة من النقاط للتأمل فيها ومشاركتها داخل مجموعة.

النص التالي يتبع بشكل دقيق مقال كلاين:

مخطط كلاين للتوجه الجنسي			
المتغير	سابقًا	حاليًا	الوضع المثالي
أ- الانجذاب الجنسي			
ب- السلوك الجنسي			
ج- التخيلات الجنسية			
د- التفضيل العاطفي			
هـ- التفضيل الاجتماعي			
و- التماهي الذاتي/ الهوية			
ز- نمط الحياة المثلي/ الغيري			

متصل ١						
الجنس الآخر فقط	الجنس الآخر بشكل غالب	الجنس الآخر بشكل أكثر	كلا الجنسين بالتساوي	نفس الجنس بشكل أكثر	نفس الجنس بشكل غالب	نفس الجنس فقط
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧

متصل ٢						
غيري فقط	غيري غالبًا	غيري بشكل أكثر	غيري/ مثلي	مثلي بشكل أكثر	مثلي غالبًا	مثلي فقط
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧

أ- الانجذاب الجنسي

في هذا المخطط، سيكون عليك اختيار ثلاثة أرقام؛ واحد لكل مرحلة من حياتك: ماضيك وحاضرك والوضع المثالي. بدايةً من ماضيك (وحتىٰ سنة من اليوم)، اسأل نفسك أين تقع في هذا المتصل، واختر الرقم الذي يصفك بشكل أفضل، وقم بكتابة هذا الرقم في خانة «سابقًا» في صف المتغير (أ. الانجذاب الجنسي) في المخطط. ثم قم باختيار الرقم الذي يناسب انجذاباتك الجنسية الحالية معتبرًا سنة من اليوم كمحدد للحاضر. لبعض الأشخاص قد يكون اختيارهم لنفس الرقم، وقد يختار آخرون رقمًا آخر، ثم قم بكتابته في خانة «الحاضر» في صف (أ. الانجذاب الجنسي) ثم اختر الرقم الذي تود كتابته لو كان الأمر باختيارك أو إرادتك، وتذكر أنه لا يوجد رقم صائب وآخر خاطئ. حين تكتب هذا الرقم في خانة «الوضع المثالي» من صف أ من المخطط تكون قد أنهيت الخانات الثلاث للمتغير أ.

ب- السلوك الجنسي

تنظر هنا إلىٰ السلوك الفعلي المقابل للانجذاب الجنسي، مع من تمارس الجنس؟ استعمل المتصل ١ لتقييم نفسك، وكما كان الأمر مع المتصل السابق، اختر رقمًا يعبر عن الماضي والحاضر والوضع المثالي لسلوكك الجنسي، ثم اكتب الرقم في المخطط والآن في صف المتغير (ب. السلوك الجنسي).

ج- التخيلات الجنسية

المتغير الثالث هو التخيلات الجنسية، وما إن كانت تحدث لك خلال الاستمناء أو أحلام اليقظة/ السَرَحان. وسواءً أكانت في حياتك الفعلية أو فقط في مخيّلتك فإن التخيلات الجنسية تحدد زاوية رؤيتنا. قيّم نفسك من المتصل واكتب الرقم المناسب في المخطط.

د- التفضيل العاطفي

تؤثر مشاعرنا بشكل مباشر -إن لم تكن تحدد- السلوك الفعلي المادي للحب. اسأل نفسك إذا ما كنت تحب وتُعجَب فقط بأفراد من الجنس الآخر أم أنك متعلّق عاطفيًا بأفراد من نفس جنسك؟ ابحث عن موقعك علىٰ المتصل وقيّم نفسك بالمتصل الآخر، ثم اكتب الرقم في المخطط.

هـ- التفضيل الاجتماعي

بالرغم من كونه مقاربًا للتفضيل العاطفي، فغالبًا ما يختلف التفضيل الاجتماعي عن التفضيل العاطفي؛ فقد تكون محبًا للنساء فقط ولكنك تقضي أغلب وقتك مع الرجال. بعض الأفراد -بغض النظر عن توجهاتهم الجنسية- يجدون أريحيتهم فقط في الاختلاط اجتماعيًا بأفراد من نفس جنسهم، بينما يجد البعض الآخر أريحيتهم فقط مع أفراد من الجنس الآخر. أين أنت علىٰ المتصل؟ اختر أرقامك وضعها داخل المخطط.

و- التماهي الذاتي/ الهوية

يعتبر تعريفك لنفسك متغيرًا قويًا حيث تؤثر الصورة الذاتية بقوّة في أفكارك وأفعالك. في كثير من الحالات، يكون تعريف الشخص لنفسه في الماضي والحاضر مختلفًا تمامًا عنه في صورته المثالية. اختر الأرقام المناسبة من متصل ٢ وضعها في الخانة المناسبة لـ (متغير و).

ز- نمط الحياة الغيري/ المثلي[1]

قد يمارس بعض الرجال الغيريين الجنس فقط مع الأفراد من الجنس الآخر، وفي الوقت ذاته يميلون إلىٰ قضاء معظم أوقاتهم مع رجال مثليين. ومن ناحية أخرىٰ، فقد يميل الرجال ذوي الميول المثلية أو ثنائيي الميل الجنسي إلىٰ أن تكون حياتهم فقط في عالم المثلية أو العالم الغيري أو أن يعيشوا في كلا العالمين. ويعتبر نمط الحياة هو العامل السابع في التوجه الجنسي. أين ومع من تفضل أن تقضي وقتك؟ اختر الأرقام المناسبة من متصل ٢ وأضفها إلىٰ المخطط.

(١) نمط الحياة المثلية هو الأسلوب المميز لحياة المثلية والذي يغذي الميول المثلية في دائرة مفرغة، ويشمل التواجد في بيئة داعمة للمثلية، أو التخفي والاستتار بكل صوره ويشمل التواجد من خلال الحسابات الزائفة علىٰ مواقع التواصل، وكذلك يشمل توجه الشك والارتياب تجاه الآخرين من نفس الجنس.

ملحق ز[1]

وثيقة عفو من فأر تجارب بشري للنازية

إيڤا موسز كور، إحدىٰ الناجيات من معسكرات التجريب بمدينة أوشڤيتز في الفترة النازية، وهي من فقدت عائلتها بالكامل ثم أختها التوأم جراء هذه العملية، وبعد سنين عدّة قررت ممارسة الغفران تجاه كل ماضيها. تقول: لقد ولدت في ١٩٣٤ واحدة من توأم، كنت أنا ومريم المولود الثالث والرابع في الأسرة، وقد عشنا في قرية صغيرة في ترانسلڤانيا برومانيا. وصلنا إلىٰ أوشڤيتز أنا وعائلتي ثم تم فصلنا عن أبي وإخوتي، ثم تم فصلي وأختي عن أمي، ولن أنسىٰ أيادينا الممدودة لنصل لبعضنا، تم جمعنا في عنبر واحد عراة تمامًا لقياس علاماتنا الحيوية والأطوال والوزن، ثم خضعت لعمليات التجريب والحقن حيث كان يتم حبس الدم في ذراعي وسحب كمية من الذراع الأيمن وحقن عدة حقن في الأيسر. ارتفعت حرارتي بعد إحدىٰ الحقن، فتوقف التجريب وتم نقلي إلىٰ مشفىٰ كان نزلاؤها أقرب إلىٰ الموتىٰ من الأحياء، زارني منجلا[2] لكن لم يفحصني ونظر إلىٰ مخطط الحرارة وقال: «طفلة بائسة، ستكون محظوظة لو تجاوزت أسبوع!» ثم تركني وانصرف! كان عليَّ الزحف إلىٰ آخر الممر للحصول علىٰ الماء حيث لم يكن باستطاعتي الانتصاب، ولكنني أردت الحياة وكنت أردد في

---

(١) تمت إضافته من المترجم.

(٢) د. چوزيف منجلا: أطلق عليه «ملاك الموت النازي» وهو الطبيب الذي أشرف علىٰ عمليات التجارب علىٰ الأطفال والمعتقلين في معسكرات التجريب.

نفسي «لا بديل عن النجاة!» وبعد أسبوع انكسرت الحمىٰ، وتم إعادتي إلىٰ التجريب ولم أناقش الأمر مع أحد إلىٰ أن تم تحريرنا في ١٩٤٥.

ماتت توأم إيڤا بعد ذلك نتيجة فشل كليتيها والتي تم اكتشاف أنهما بحجم لا يتجاوز عمر طفلة في العاشرة من عمرها، تبرعت إيڤا بكلية لأختها إلا أنها توفيت بسرطان المثانة في ١٩٩٣، نتيجة التجارب والحقن بمواد لا تعرف ماهيتها. ثم التقت بأحد الأطباء الذي أشرفوا علىٰ عملية التطهير «الهولوكوست» وحين أبدىٰ موافقته علىٰ توثيق شهادته بما حدث، تقول: «لقد قررت حينها أن أغفر له، وأخذ الأمر منّي أربعة أشهر لأكتب خطاب غفران» ثم قامت بمراجعته مع معلمة الإنجليزية الخاصّة بها، وبعد أن انتهت اقترحت عليها المعلمة أن تغفر كذلك لدكتور «منجلا»، فأبدت لها أنها ليست علىٰ استعداد أن تغفر له، فاقترحت عليها أن تتخيله في الغرفة عندما ترجع إلىٰ البيت وتخبره (أنا أغفر لك) لترىٰ ما سيكون الأثر، تقول إيڤا: «وعند عودتي للمنزل، التقطت القاموس وانتقيت عشرين من أبشع أنواع السباب والشتائم ثم قلتها عالية وبوضوح لذلك الشخص المتخيّل في غرفتي، وبعد أن انتهيت قلت له: وبالرغم من ذلك أنا أغفر لك» لقد شعرت بشعور غريب جيد، أنني «فأر التجارب لخمسين عامًا» لدي سلطة فوق ملاك الموت النازي، لقد كانت لدي القوة الكافية للغفران، القوة التي لم يمنحني إياها أحد.

لقد شعرت بالتحرر، التحرر من أوشڤيتز ومن منجلا كذلك. لكن ما هو الغفران الذي منحته؟ أنا أحبه، إنه سلوك من شفاء الذات، تحرير الذات، وتمكين النفس؛ فكل الضحايا وكل الناجين من الإساءات يشعرون بالعجز وفقدان الأمل، وأنا أريد من الجميع أن يتذكر أننا لا نستطيع تغيير ما حدث، وهذا هو الجزء المأساوي من قصتنا، ولكننا نستطيع تغيير كيفية تعاملنا معه، وطبيعة علاقتنا به.

candlesholocaustmeuse.org


عالم الأدب
للترجمة والنشر